

まき大根の酢の物



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」

他にも、旬の野菜や肉、魚類など
好きなものをまきまきしてみよう！

栄養価(1人分)

エネルギー	73kcal
食塩相当量	1.1g

<2人分>

材料	数量	
大根	120g	
塩	1g	
甘酢	酢	15g(大さじ1)
	砂糖	3g(小さじ1)
	塩	1g
a	卵	50g(1個)
	砂糖	2g(小さじ2/3)
	塩	0.25g(少々)
	サラダ油	1.5g
ハム	10g	
かいわれ	20g	



1



1

大根は丸いまま薄い輪切りにし、塩を振りしんなりさせたら甘酢に漬ける。

3



2

ボールに卵を溶きほぐしてaを加え、サラダ油をひいたフライパンで焼く。

3

ハム・卵を棒状に切り、それぞれカイワレと組み合わせて大根で巻き、爪楊枝でとめる。

ポイント

調理に向いている部位

…中心(きれいな円がとれる)

