根菜の柚子マヨ和え

＜作り方＞　調理時間：５分（冷やす時間を除く）

1. 大根と人参は短冊切りにする。
   大根の茎を２～３㎝に切り、１分茹でる。
2. ゆずの皮は縦１cm長さの線切りにする。
3. ゆず果汁は絞る。
4. ゆず皮と果汁とマヨネーズとはちみつを混ぜる。
5. 全部を和え、こしょうをかける。
6. 冷蔵庫へ食べる直前まで入れておく。

＜材料＞	１人分(g)
大根	60
人参	25
大根（茎）	5
マヨネーズ	6（大さじ1/2）
ゆず・果汁	5（小さじ1）
ゆず・果皮	1
はちみつ	3（小さじ1/2弱）
黒こしょう	0.03(1振り)

＜１人当たり＞

エネルギー	：	74kcal
たんぱく質	：	0.7g
脂質	：	4.6g
炭水化物	：	8.1g
食物繊維	：	1.7g
食塩	：	0.1g

～ポイント～

＊　大根の茎を使い、無駄なく！

～ちょっと工夫～

＊　実山椒、粉山椒で味にアクセントを！