



食育指導員おすすめ!

地産 やさいレシピ

金時にんじんの 紅白なます



所要時間

15分

材料	2人分(g)	目安量
大根	100g	
金時にんじん	40g	
干し柿	15g	1/2個
塩	3g	小さじ1/2
酢	20g	大さじ1と1/2
淡口しょうゆ	4g	小さじ2/3
砂糖	2g	小さじ2/3

作り方

- ① 金時にんじんと大根を千切りにしてボールに入れ、塩で軽くもむ。しんなりしたら洗って塩を落とし、かたく絞る。
- ② 干し柿は、種とヘタを取り、千切りにする。
- ③ ボウルに調味料を入れてよく混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

【栄養成分など】 (1人分)

・エネルギー	48 kcal
・たんぱく質	0.9 g
・脂質	0.2 g
・炭水化物	11.2 g
・食塩相当量	1.1 g
・野菜量	70 g

お正月におすすめです。

