



紅白なます



所要時間：15分（漬け込む時間を除く）

時短

簡単

安価

材 料：大人2人分

大根・・・160g

にんじん・・・20g

塩・・・小さじ1/6

A

酢・・・大さじ2

砂糖・・・小さじ2

白すりごま・・・大さじ1/2

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. 大根とにんじんはせん切りにして、ポリ袋に入れる。
塩を振り入れ、空気を入れるようにしてから口をしっかり持って袋ごと振り塩をなじませる。空気を抜くようにして口元をしぼり、15分ほど置く。
2. 袋をあけ、余分な水分を袋ごと持って絞って捨て、Aを加えてよく混ぜて、空気をぬくようにまた口元を絞り、15分ほど置く。
3. 器に盛りつける。



<1人分栄養価>

エネルギー： 47kcal

たんぱく質： 0.9g

脂 質： 1.3g

食塩相当量： 0.5g



レシピ動画は
こちらから



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士

