

菜花なます



栄養量 (1人分)

エネルギー	53kcal	たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g	炭水化物	13.1g
食塩相当量	0.3g	野菜の量	60g

ひと口メモ

果物が入ることで甘味と酸味のバランスが良く、食べやすくなります。彩りがきれいなので食卓が華やぎます。

栃木県栄養士会 県東支部

材料 (2人分)

大根	100g
きゅうり	1/4本 (20g)
りんご	1/8個 (20g)
柿	1/4個 (40g)
みかん缶	40g
合わせ酢	
砂糖	小さじ2 (6g)
酢	小さじ1強 (6g)
塩	少々 (0.6g)

作り方

- ①大根をすりおろし軽く絞る。
- ②きゅうり、りんご、柿は1cm位のさいの目に切る。
- ③合わせ酢を作り、①②とみかん缶を和える。