

煮なます

<材 料> 2人分

大根	60g	A	酢	小さじ1強(6g)
にんじん	20g		砂糖	小さじ1/2(1.5g)
塩	少々			
しらたき	50g			
しいたけ	10g			
油揚げ	10g			
しょうゆ	小さじ1/2弱(3g)			
砂糖	小さじ1/2(1.5g)			
だし汁	少々			

<作り方>

大根、にんじんはせん切りにして、軽く塩を少々ふり、しんなりしたら水気をしぼる。

しらたきは下ゆでし、食べやすい長さに切り、しいたけは軸を取って薄切りにする。

油揚げは油抜きをしてせん切りにする。

を鍋に入れ、しょうゆ、砂糖、だし汁で煮からめ、冷ましておく。

Aを合わせ と を和える。

<栄養量> 1人分

熱量	41kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	1.8g
炭水化物	5.2g
糖質	3.4g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.5g