

21 古老柿なます

副菜



食事バランスガイド



【材料】4人分

大根	300g
人参	120g
古老柿	5個
酢	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
いりごま	大さじ2

【作り方】

- ① 大根、人参は千切りにして塩を振ってもみ、しばらくおく。
- ② 古老柿は種をとって細かく裂いておく。
- ③ いりごまと調味料を加えて、絞った大根、人参と古老柿を和える。

《一人分栄養量》 エネルギー 238Kcal たんぱく質 2.9g 脂肪 5.0g 塩分 0g