大根の金平

＜材料＞

だいこん	40ｇ
にんじん	5ｇ
ごま油	2ｇ
しょうゆ	3ｇ
砂糖	1.5ｇ
ごま	1ｇ

＜栄養量＞

エネルギー	41Kcal
蛋白質	0.6ｇ
カリウム	122mｇ
リン	18mｇ
食塩相当量	0.4ｇ

＜作り方＞

１．だいこん・にんじんは太目の千切りにし、それぞれ茹でこぼす

２．ﾌﾗｲﾊﾟﾝにごま油をひき、１を炒める。調味料を加え炒め、最後にごまをふる

偕行会　管理栄養士