

## マスタードマリネ

### <材料>

にんじん	20g
もやし	30g
酢	5g(小1)
砂糖	1.5g(小 1/2)
塩	0.1g
粒マスタード	1.5g
かいわれだいこん	1g



### <栄養量>

エネルギー	21kcal
蛋白質	0.7g
カリウム	79mg
リン	18mg
食塩相当量	0.2g

### <作り方>

- 1.にんじんは千切りにして茹でこぼす
- 2.もやしは茹でこぼしをする
- 3.かいわれは重量をはかって水にさらす
- 4.調味料は全て合わせておき、茹でこぼした野菜の水気をとってあたたかいうちに漬ける
- 5.器に4を盛り付け、3を飾る

★あたたかいうちに調味液に漬けることで味がよく染み込みます

★野菜の水気はしっかりととりましょう