

●なます

<栄養量>

エネルギー 30kcal
たんぱく質 0.2g
カリウム 96mg
リン 7mg
食塩相当量 0.1g

<材料>

大根…30g
人参…10g (小1)

酢…4g (小1弱)
砂糖…2g (小1弱)
塩…0.1g



<作り方>

- 1 大根と人参は千切りにして茹でこぼして、水にさらす。
- 2 水気を切った1と混ぜ合わせた調味料で和える。