

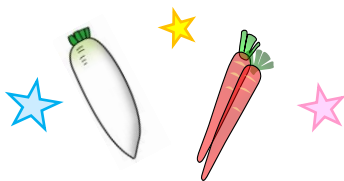


紅白なます



過去のレシピ等を
ホームページで
紹介しています。

材料（4人分）		作り方
大根（せん切り）	200g	① 野菜を分量外の塩でもむ。 ② 調味料Aを混ぜておく。 ③ ボウルに、①、しらす干し、 白ごま、②を入れて、和える。
金時にんじん（せん切り）	20g	
しらす干し	大さじ1	
白ごま	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	少々	
酢	大さじ1	
うすくちしょうゆ	小さじ1/2	



ひとことMEMO

お祝い事に用いられる紅白の水引きに似せた「紅白なます」は、おせち料理にかかせない一品です。

大根は消化を助け、金時にんじんは免疫力を高めるはたらきがあります。

【1人分の栄養価】

エネルギー	17kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.2g

