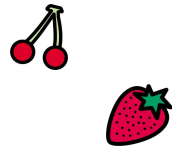


副菜 あえ物 s-63 紅白なます

材 料	分量 (g)
だいこん	40.00
にんじん	3.00
穀物酢	1.50
上白糖	1.00
ゆず(果汁)	0.50
ごま	0.30



エネルギー (kcal)	14
たんぱく質 (g)	0.3
脂質 (g)	0.2
カルシウム (mg)	15
鉄 (mg)	0.1
VA (μg)	45
VB (mg)	0.01
VB2 (mg)	0
塩分 (g)	0
食物繊維 (g)	0.7



作り方

だいこんは短冊切りにし、ふり塩してから水気をしぼる。
 にんじんも短冊切りにし、茹でた後冷却。ごまは炒ってから、する。
 野菜・ごまを混ぜ合わせる。
 調味する。



ごはん, 納豆, 牛乳, 寄せ鍋, 紅白なます