

大根と切り昆布の酢の物

材料4人分

大根	160g
切り昆布（乾）	4g
人参	20g
えのき	20g
水菜	15g
酢	大さじ2
A しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々



- ① 大根は3mm幅の細切りにし、塩小さじ1（分量外）をふり、しんなりしたらさっと水洗いして水気をしぼる。切り昆布はたっぷりの水で戻し、水気をきる。
- ② 人参は3mm幅の細切り、えのきは3cm長さ、水菜は1cm長さに切り、それぞれさっとゆでて水気をきる。
- ③ ボールで①、②をAで和える。

一人分	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
エネルギー (kcal)	0.4	28	0.3
14			