

紅白なます

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

81kcal
4.3g
3.4g
0.7g



春

夏

秋

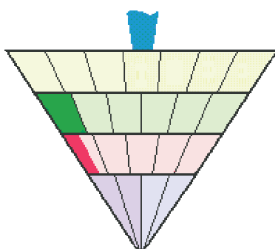
冬

◆材料（4人分）

だいこん	240g	
にんじん	60g	
青魚（このしろ又はさば）	60g	
塩・酢	適量	
油揚げ	1枚	
ゆずの皮	少々	
A	白すりごま	小さじ1
	酢	大さじ1
	塩	少々
	さとう	大さじ1と1/2
	薄口しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- 1 だいこんは4cmのせん切りにし、塩をふっておく。
- 2 にんじんは4cmのせん切りにし、さっと湯をとおす。
- 3 青魚は酢じめにしておき、小骨を取り、細かく切る。
- 4 油揚げは火であぶり、5mm幅に切る。
- 5 ①と②を軽くしぼり、Aと③④と一緒に和え、ゆずの皮をのせる。



★ひとくちメモ

だいこんとにんじんを使ったなますのことです。豊作に感謝し、地域みんなが健康で暮らせることを願って作られました。