



塩を入れず、
砂糖とりんご酢でさっぱりな仕上がり！
添え物にぴったり！

彩りなます

●材料 (4人分)

- ・大根 120g
- ・にんじん 30g
- ・ブロッコリースプラウト 6g
- ・砂糖 18g (大さじ2)
- ・りんご酢 35g (大さじ2・小さじ1)

●作り方

- 1 大根とにんじんは皮をむき、せん切りにし、スプラウトは洗って根を切る。
- 2 ボールに大根、にんじん、スプラウトを入れて、砂糖を入れ混ぜる。
- 3 2を30分おき、軽くしぼる。
- 4 最後りんご酢を入れよく混ぜ合わせ、ひと晩おく。

●栄養価

エネルギー 28kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 0g