

紅白なます

和え物

15kcal / 脂質0.0g / 塩分0.1g



ワンポイント

野菜は歯ごたえが残るように仕上げます。

酢は火にかけすぎると酸味がとぶので注意しましょう。

漬け込むと味がしみて美味しくなります。



材料(4人分)

- ・ にんじん 12g
- ・ だいこん 100g
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 酢 大さじ1強
- ・ こんぶ(だし用) 5cm角
- ・ 塩 少々

作り方

- ① にんじん、だいこんはせん切りにし、さっとゆで、水冷し、水気をきる。
- ② 酢に昆布をしばらく漬けておき、砂糖を加えてひとふきさせる。
- ③ 昆布を取り出し、調味液を冷まし、材料を和える。