



紅白なます

栄養士コメント

なますは普通塩を使いますが、茹でる事によって野菜を柔らかくし、調味料となじみやすくしました。
また、柚子を使う事によって香りのよいなますに仕上げました。



作り方

柚子は半分に切って汁を搾っておく。
大根、人参は細切りに、柚子の皮は千切りにする。
調味料を合わせておく。
大根、人参、柚子の皮を茹でる。
茹でた大根、人参、柚子の皮と混ぜ合わせた調味料を合わせる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	37 kcal
2. たんぱく質	0.5 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	8.7 g
5. カルシウム	23 mg
6. リン	15 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	146 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	24 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根	50	g
2. 人参	20	g
3. 柚子皮	10	g
<調味料>		
4. 酢・穀物酢	1	小サジ
5. 上白糖	1	小サジ
6. 柚子(果汁)	1/2	小S



(黄色い部分が範囲内です)