



五目なます

栄養士コメント

なますは塩もみをするのではなく、茹でることで野菜の水分を抜きます。昆布、しいたけを入れてうま味をアップさせます。

作り方

：大根、人参は4cmの細切り、レンコンは薄いイチョウ切り、刻み昆布は食べやすい長さ、しいたけは薄切りにする。

：鍋に湯を沸かし、の食材全てを1～2分ほど茹で、ザルで湯を切り冷ましておく。

：ボールに調味料を合わせよく混ぜる。を入れよく混ぜて冷蔵庫で冷やす。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

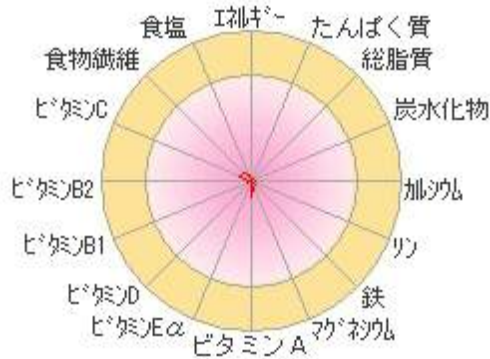
1. エネルギー	31 kcal
2. たんぱく質	0.8 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	7.7 g
5. カルシウム	21 mg
6. リン	21 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	72 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根	30 g
2. 人参	10 g
3. れんこん	10 g
4. 刻み昆布	1 g
5. しいたけ(原木)・生	5 g
<調味料>	
6. 酢・穀物酢	1 小サジ
7. 上白糖	1 小サジ
8. 柚子(果汁)	少々
9. 柚子皮	少々

細かく刻む。



(範囲内です)