

はんぺんのみどり酢がけ

〈材料／2人分〉

はんぺん・・・・・・・・・・・・・・80g

きゅうり・・・・・・・・・・・・・・1/2本(60g)

だいこん・・・・・・・・・・・・・・80g

A〔酢・・・・・・・・・・・・・・小さじ2(10g)
白だし・・・・・・・・・・・・・・小さじ1(6g)〕



〈作り方〉

①はんぺんは1.5cm角に切り、器に盛り付ける。

②きゅうりとだいこんをすりおろす。

③②とAを合わせ、①にかける。



〈メモ〉

・きゅうりとだいこんのすりおろしは、汁ごと使います。

・はんぺんは、オーブントースターやグリルで焼くと香ばしさが増します。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 51kcal たんぱく質 4.4g 脂質 0.4g 炭水化物 6.4g 食塩相当量 0.9g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

