

蕪と柿の和え物



材料＜2人前＞

- 蕪 小 1/4 個
 - 青菜 1/2 束
(小松菜など)
 - 柿 1/4 個
- ★
- だし汁 大さじ 1
 - 酢 大さじ 2
 - 砂糖 大さじ 1
 - 塩 少々

作り方

1. 青菜は茹で、水気をしぼり、一口大に切る。
2. 柿はいちょう切り(薄め)、蕪も同様に切り、湯通しして水気をきる。
3. ★と2.を和えたら出来上がり。

＜1人前の栄養成分＞

エネルギー	42kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	9.9g
塩分	0.2g