

☆紅白なます☆

【分量（4人分）】

金時人参	12 g (2cm)	
大根	100 g (3cm)	
ゆず	2 g (1/10 個)	
酢	★ 調味料	9 g (小さじ1)
上白糖		7 g (小さじ2)
塩		少々
うすくちしょうゆ		2 g (小さじ1/2)

※分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① 金時人参はさがき、大根は細切りにする。
- ② ゆずは皮をむき、むいた皮は細切り、果実は種を取り除いて果汁を絞る。
- ③ 金時人参と大根をさっとゆでて水気を切る。
- ④ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ②と★調味料を混ぜてたれを作る。
- ⑥ ④に⑤のたれを入れてあえる。

おせち料理の一品で、お正月の食事を彩ります。金時人参は、鮮やかな紅色をしており、甘みが強いのが特徴です。ゆずは果汁のみでなく、皮も使うことでさわやかな風味が味わえます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 12kcal
たんぱく質 0.2 g
食塩相当量 0.3 g

