

副食

にんじんかぶの葉のごま和え

[1人分] エネルギー：67kcal 塩分：0.6g たんぱく質：2.3g 脂質：2.9g 食物繊維：3.5g



材料 [4人分]

- にんじん：300g
- かぶの葉：100g
- 塩：小さじ1/3
- 醤油：小さじ1強

【A】

- 酢：20cc
- 白すりごま：20g

作り方

1

にんじんは皮ごと斜め薄切りにして千切りにし、塩をふって蒸し煮にします。

2

かぶの葉は、さっと塩ゆでして3cmに切ります。

3

"1"と"2"を、【A】を合わせた調味料で和えます。