



だいだいなます

調理時間**15分**

材料（2人分）		作り方	
大根	250g	① 大根と人参は千切りにし、塩もみして水気を絞る ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①を加えて混ぜ合わせ、味がなじんだら出来上がり	
人参	30g		
A	だいだい（果汁）		大さじ1
	酢		小さじ2
	砂糖		小さじ2
塩	少々		



かんきつを使うことで減塩につながります。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 43kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.2g 食塩 0.2g