

大根なます

12月

4 週目



材料 (4人分)

大根 200g
にんじん 30g

A 砂糖 大さじ1.5
酢 大さじ1.5
水 大さじ1.5

作り方

- ① 大根、にんじんは長さ3~4cmの千切りにし、うす塩をふっておく。
- ② ①を絞ってAと和える。

食育ばなし

〈大根〉

大根の栄養を効果的にとれるのが、生のまま、大根おろしやサラダ、なますにすることです。

〈料理のこと〉

年越しを祝って大晦日の夜、神に大根なます(紅白なます)を供え、元旦の昼又は夕食も、小豆ごはん和红白なます。ご祝儀の献立を作ります。

山城地域では、古老柿の種をとって細かく裂いたものも一緒に入れた「古老柿なます」を作ります。

1人分栄養価

エネルギー	26kcal	炭水化物	6.2g
たんぱく質	0.3g	カルシウム	14mg
脂質	0.1g	塩分	0.3g

