

## ☆柿なます(2人分)

|      |        |   |        |      |
|------|--------|---|--------|------|
| 柿    | 200g   | A | 酢      | 60cc |
| だいこん | 100g   |   | 砂糖     | 大さじ3 |
| きゅうり | 100g   |   | 塩      | 少々   |
| 塩    | 小さじ1/6 |   | 水又はだし汁 |      |

- ① 柿は皮をむき、4～5cm長さの薄切りにする。だいこんときゅうりは柿に合わせて薄切りにし、塩をふってしばらくおき、しんなりしたら水気を絞る。
- ② Aをさっと火にかけ、砂糖・塩を溶かしておく。
- ③ ①を②に漬け、しばらくおき、味をなじませる。



### 【参考】

|         | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|---------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-------------|--------------|
| 1人分栄養素量 | 136             | 1.1          | 0.4       | 34            | 2.9         | 0.5          |

|    |      |
|----|------|
| 副菜 | 1.5つ |
| 果物 | 1つ   |