

にんじんのごま和え



- 1人当たり
エネルギー 52kcal
食塩相当量 0.7g

材料（4人分）

にんじん	2本
すりごま	20g
砂糖	20g
醤油	20g

★ 作り方 ★

- ①にんじんはせん切りより太めに切り、茹でておきます。
- ②ごま、砂糖、醤油を混ぜ、①と和えて出来上がり。

大根とにんじんのなます



- 1人当たり
エネルギー 83kcal
食塩相当量 0.8g

材料（4人分）

大根	240g
にんじん	1本
赤唐辛子	2本
酢	大さじ4
はちみつ	大さじ2
ナンプラーor 醤油	小さじ2
塩	小さじ1/2

★ 作り方 ★

- ①大きめのボールに千切りにした大根、にんじんを入れ、塩少々でもみ、5分おいて水気をよく絞ります。
- ②調味料を加え、よく混ぜて出来上がり。