

すりおろしりんご酢和え



エネルギー	39kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
塩分	0.2g

すりおろしたりんごを合わせ酢に加えることで、まろやかな味になります。

唐津赤十字病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

大根	60g	
人参	7g	
塩	少々	
りんご	30g	
A	酢	5g
	塩	少々
	薄口しょうゆ	少々
	砂糖	2g

〈作り方〉

- ①大根、人参はせん切りする。塩もみし、しんなりとしたら水気を絞る。
- ②Aを合わせ、すりおろしたりんごを加えて①と和える。