

ひらひら紅白なます ~ピーラーでむいてひらひらとリボンのような なますです。~



1人分 29kcal
塩分 0.1g

材 料 (作りやすい分量 約6人分)

〔	大根	200g
	にんじん	1/2本 (50g)
	塩	小さじ1/2 (3g)
A〔	砂糖	大さじ2 (18g)
	酢	大さじ3 (45g)
	白ごま	大さじ1 (6g)

作り方

- ① 大根とにんじんは、皮をむきピーラーで10センチ長さに細長くむく。
塩をふって10分ほど置き、水気をしぼっておく。
(野菜は、10センチ長さにとれるように縦に使う。)
- ② ボウルにAを合わせ、①と白ごまを加え和える。

※大根とにんじんは、お好みの長さに切ってもよい。