

## 煮なます

1人分 30kcal 食塩相当量 0.5g

材料：2人分

大根 100g

人参 20g

だし汁 25cc

砂糖 3g (小さじ1)

酒 3g (小さじ2/3)

しょうゆ 3g (小さじ1/2)

酢 小さじ1

- ① 大根と人参は皮をむき、斜め切りにし、さらに5cm長さの細切りにする。
- ② 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、①を加えてひと煮する。

