五色なます

【栄養量（1人あたり）】
エネルギー：70kcal
蛋白質：2.7g　　脂質：3g　塩分：0.6g

【材料】（2人分）

A
- 大根：60g
- 人参：60g
- 塩：少々

B
- 干し椎茸（スライス）：4g
- 油揚げ：8g（1/4枚）
- しょうゆ：小さじ1
- 砂糖：小さじ1
- だし汁：50ml

C
- 酢：大さじ1
- 砂糖：小さじ2

錦糸卵（薄焼き卵の千切り）：10g（お好みで）

【作り方】
①Aの大根・人参を千切りにし、塩少々で揉む
②油揚を千切りにし、Bを鍋で煮詰める
③Cを混ぜておく
④①②③と錦糸卵を混ぜて器に盛付ける

※お好みできゅうりの千切りを入れると色鮮やかになります

千切り

聖隷浜松病院　栄養課