

紅白なます



☆材料（4人分）☆

だいこん 240g
にんじん 20g
塩 小さじ1/2(2.4g)

調味料【A】

酢 大さじ1・小さじ1(20g)
塩 小さじ1/3(2g)
砂糖 大さじ1・小さじ1(12g)
だし汁 大さじ1・小さじ1(20ml)

☆作り方☆

- ①だいこんとにんじんは、長さ4cmの千切りにする。
- ②①に塩を振り、軽くもんで、しんなりしたら水気を絞る。
- ③調味料【A】を合わせる。
- ④水気を絞っただいこんとにんじんに、調味料を加えて和える。

☆調理のポイント☆

だいこんとにんじんを
同じくらいの長さに
切りましょう。

☆由来☆

紅白なますはお祝い事のシンボルである紅と白を
使用します。この色の組み合わせには、
「平安」「平和」を願う心が込められています。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
24kcal	0.2g	0.0g	5.1g	0.5g

かまぼこの飾り切り



- ①1cm幅に切る。
- ②色の境目に切れ込みを入れる。
- ③真ん中に切れ込みを入れる。
- ④切れ込みでねじる。