

こう はく

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☆

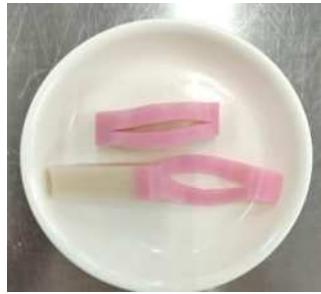
紅白なますはお祝い事のシンボルである紅と白を使用します。この色の組み合わせには、「平安」「平和」を願う心が込められています。

【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

かざ ぎ

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。