

献立名「 とうがんの酢物 」

献立の特徴； 簡単にサッと作れる1品。

調理のポイント； あえてしばらくなじませる。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方	
とうがん	300	とうがんは種を除き皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。塩（分量外）を加えた熱湯で 3分ゆで、冷水にとって冷まし、水気を拭く。 Aの昆布ははさみで細く切り、他のAの調味料と混ぜる。 とうがんに漬けて味をなじませる。	
A {	酢		大さじ2
	砂糖		大さじ1
	塩		小さじ1/4
	昆布		2cm

【1人あたり】 野菜の重量 75g

【1人当り栄養価】エネルギー；38kcal、脂質；0.1g、食物繊維；1.0g

バリエーション

- ・とうがんの代わりに「かぶ」でもおいしく。

