

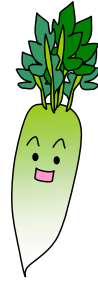
副菜

【大根のごまよごし】

使用野菜量 <1人分> 60 g

<材料> 4人分

- ・大根 250g (M 1/4本)
- A { すりごま 大さじ1/2
- 白みそ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2/3
- 砂糖 大さじ1/2
- 酒 小さじ1/2



<作り方>

- 1 大根は細切りにしてゆがく。
- 2 Aの調味料をまぜる。
- 3 1と2を和える。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
42kcal	2.3g	1.5g	5.7g	0.8g	

コメント

できあがり写真

- ・すごく簡単でおいしい。



作成者の所属

小平市