大根の煮なます

2021年度作成

栄養価（1人分）		
エネルギー	110	kcal
たんぱく質	6.5	g
塩分	0.5	g

材料（2人分）

・大根	100ｇ
・人参	6ｇ
・油揚げ	40ｇ
★砂糖	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★酢	小さじ2
★だし汁	40ml
・白すりごま	小さじ1.5

作り方

① 大根、にんじん、油揚げは千切りにする。

② 鍋に★を入れ、①を入れてひと煮立ちさせる。

③ そのまま冷まし、白ごまをかける。

コツ・ポイント

・高齢者は酢でむせやすいので煮切ります。

公益社団法人石川県栄養士会　いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105　金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL：076-259-5061　http://www.ishikawa-eiyoushi.com