

おろし和え

【材料 4人分】

大根	200g
きゅうり	80g
トマト	60g
酢	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2



【作り方】

- ① 大根はおろして、軽く水気をきる。きゅうりとトマトは1センチ角のさいの目切りにする。
- ② 調味料を合わせ、①の野菜と食べる直前にあえる。

※咀嚼力が低下している人は、きゅうりは、おろすか薄い輪切りにした方が食べやすいです。



★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
おろし和え	30	1.6	0.1	137	2.4	0.5