

かきなます、里芋のめんたいこ和え



材料：4人分

かきなます

- 大根1/3本
人参1/3本
甘柿1個
三杯酢
ゆず1個

里芋のめんたいこ和え

- 里芋1kg
明太子80g
塩こしょう適宜

かきなます【全量】 エネルギー：358kcal
たんぱく質：6.4g 脂質：1.1g
炭水化物：85.8g ナトリウム：1968mg

里芋のめんたいこ和え
【全量】 エネルギー：681kcal
たんぱく質：31.8g 脂質：3.6g
炭水化物：133.4g ナトリウム：1772mg



作り方

かきなます

1. 大根、人参は皮をむき、千切りにする。
2. 柿は皮をむき、細めに拍子切りにして「1」と和える。
3. 三杯酢で和え、柚子の皮の千切りを加える。

☆ゆず釜に盛り付けるときれいです。

里芋のめんたいこ和え

1. 里芋は茹でて皮をむき、粗つぶしにする。明太子は皮をはずす。
2. 里芋と明太子を和え、塩コショウで味を整える。