

チンゲン菜のおろし和え



<材料／2人分>

◇ チンゲン菜	100g
◇ えのきだけ	80g
◇ にんじん	25g
◇ だいこん	200g
◇ しょうゆ	小さじ2
◇ 酢	小さじ1

<作り方>

- 1 チンゲン菜は3~4cmに切る。人参は4cmくらいのせんぎりに、えのきだけは石づきをとり、4cmくらいに切る。切った野菜はさっとゆで水気をきっておく。
- 2 大根をすりおろしておき、汁はのこしておく。器にゆでた野菜と大根おろしを合わせる。
- 3 大根おろしの汁は鍋にかけ、酢・しょうゆで味を整え、2にかける。

[1人分／41kcal、食塩相当量0.9g、野菜重量162g]



さばまっき