

煮なます



エネルギー
27kcal

たんぱく質
0.8g

塩分
0.2g

材料（4人分）

大根	250g
ちくわ	1/4本
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ1/5
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
いりごま	適宜

【作り方】

- ① 大根は4～5cmくらいのせん切りにする。
- ② ちくわは縦2つ切りにして、うす切りにする。
- ③ 熱した鍋で、大根をからいりする。大根がしんなりしたら汁を捨て、ちくわを加えて、ひと煮する。
- ④ さとう、酢、塩、うすくちしょうゆを加え、味をととのえる。器に盛り、ごまを振りかける。

※彩りとしてにんじんを入れるときれいです



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

煮なますは神祭りにちなんだ酢物料理です。煮なますは変質しにくく日持ちするので、作り置きしておくのもおすすめです。