



ながいもと切干しだいこんの もずく酢あえ



野菜



海藻類



いも類



材料・下準備(2人分)

ながいも 50g:皮をむく
切干しだいこん 10g:よく洗い、長ければ切る
もずく酢(黒酢) 1パック
ミニトマト 4個:4等分に切る

Point

もずく酢を調味料がわりにして、野菜や
ながいもとあえた副菜
です。

作り方

- ① ながいもを食品用ポリ袋に入れ、すりこぎでたたいて食べやすい大きさにする。
- ② ボウルに全ての材料を入れて、あえる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
49kcal	1.1g	0.5g	33mg	0μg



毎日350g以上の野菜を食べよう！