

メニュー名:紅白なます

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
だいこん	180g
にんじん	40g
糸かまぼこ	25g
(給食用のものなので、ご家庭では手に入らないかと思えます。カニ風味かまぼこやかまぼこを代用してください)	
★食塩	1.5g (ひとつまみ)
★うすくちしょうゆ	15g (大さじ1弱)
★酢	8g(小さじ1と1/2)
★上白糖	13g (大さじ1と1/2)

作り方

1. だいこん、にんじんは皮をむいて5cmくらいの長さの千切りにします。
熱湯でさっと茹で、水で冷やしざるにあけ水気をきります。
2. 糸かまぼこをほぐします。
3. ★の調味料を合わせます。
4. 1、2を3の調味料で和えてできあがりです。