

【山芋の梅酢和え】

1人分

- I値 - 77kcal
- 塩分 0.2g
- 野菜量 17g



◆◆材料◆◆ 4人分

山芋 160g

にんじん 40g

かいわれ大根 20g

ねり梅 8g

★ 酢 大さじ2

砂糖 大さじ2

◆◆作り方◆◆

- ① 山芋は、せん切りにする。
- ② にんじんをせん切りにして、塩少々（分量外）でもむ。
- ③ かいわれ大根は、3cm長さに切る。
- ④ ★と①～③の材料を和える。