

根菜の甘酢和え

【材料:4 人分】

	ごぼう	1/3 本
	人参	1/4 本
	れんこん水煮	60g
	白いりごま	小さじ 1
A	しょうゆ	大さじ 1
	砂糖	小さじ 2
	ごま油	小さじ 1
	酢	小さじ 1
	一味唐辛子	少々



少し辛みがあり、中華風の味付けでごはんが進みます。
れんこんの歯触りが良く、よくかんで食べさせたいときにはぴったりのメニューです。

【作り方】

- ① A の調味料は加熱して冷ましておく。
- ② ごぼうはさがき、人参は千切り、れんこんの水煮は食べやすい大きさに切る。
- ③ ごぼう、人参、れんこんはそれぞれ茹でる。
- ④ 茹でた野菜を①の調味料で和えて冷蔵庫で冷ます。

【1 人分の栄養価】

エネルギー51Kcal たんぱく質 1.0g 脂質 2.0g 食塩相当量 0.4g