

長芋と柿の酢の物

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 56 kcal たんぱく質 1.3g

脂 質 0.2g 炭水化物 12.9g 塩 分 0.5g

材料 (4人分)

長芋 200g

柿 80g

胡瓜 50g

酢 大1

砂糖 大1

塩 小1/2

作り方

①長芋と柿は皮をむいて、短冊切りにする。

②胡瓜も短冊切りにして、塩を少々ふってしんなりさせてからよく絞る。

③ボールに酢、砂糖、残りの塩を入れて①②を和える。

