

大根と柿の韓国風なます

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 70.5g

材料（1人分）

- 大根 70g
- 柿 1/4個 (50g)
- 刻みこねぎ(冷凍) 0.5g
- カンタン酢 大さじ2
- 唐辛子 0.2g

エネルギー 164kcal たんぱく質 2.8g 脂質 0.6g
炭水化物 92.3g 食塩相当量 0.4g

作り方

- ① 大根、柿を洗い、皮をむき、千切りにする。
- ② ボールに①を入れ、かんたん酢、唐辛子を入れ混ぜる。
- ③ ②を器に盛り付け、刻みこねぎをちらす。

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

雑穀米
(スーパー)

副菜
②

★大根と柿の韓国風なます
(野菜レシピ)

主菜

★野菜たっぷり
スンドゥブチゲ
(野菜レシピ)

汁物

—

副菜
①

デザート
・ドリンク

飲むヨーグルト
(コンビニ購入)

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会
フジ産業株式会社