

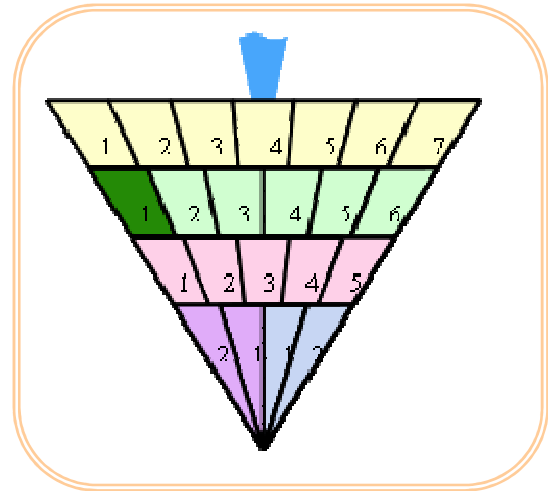


# あおもりヘルシー食事バランスメニュー



## 🌸ながいもとりんごの甘酢

副菜 1つ(SV)



### ☆栄養価(1人分)

エネルギー	<b>61 kcal</b>
たんぱく質	<b>1.4 g</b>
脂質	<b>0.2 g</b>
塩分	<b>0.3 g</b>

材料(2人分)	材料
ながいも 120g	① ながいもは皮をむきせん切りにし、甘酢に漬ける。 ② りんごは四つ割りにし、芯を取り小口切りにし塩水(分量外)にさらす。 ③ ながいもとりんごを甘酢で和え器に盛り、青のりをかける。
りんご 30g	
<甘酢>	
砂糖 小さじ2	
塩 少々	
酢 大さじ1	
青のり 少々	