

# 紅白なます ~ソフトアガロリーを使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

大根	40g	砂糖	2g
にんじん	10g	塩	0.2g
酢	5g	ソフトアガロリー ゆず	28g(約1/3個)

## ■作り方

- ① 大根とにんじんはせん切りにしてサッと茹で、流水に取って水気を切っておく。
- ② 酢、砂糖、塩を混ぜ合わせ、①と和え、器に盛り付ける。
- ③ フォークなどで軽くくずしたソフトアガロリー ゆずを②の上にかける。

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>70</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>17.3</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>89</b>	<b>121</b>	<b>10</b>	<b>0.2</b>

ソフトアガロリーのリンは上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

## ■使用製品



ソフトアガロリー ゆず

