

★親子で一緒に食べられる
おせちレシピ★

柿なます

(子ども1人分) エネルギー19kcal 食塩相当量0.3g



紅白なますとは、紅白の水引きをかたどったものです。

人参と大根が用いられることが多いのですが、お子さんにも食べやすいように、かぶと柿を使ったレシピです。

【材料】		(子ども4人分)
かぶ		120g
柿		40g
塩		小さじ1/6(1g)
A	砂糖	大さじ1/2弱(4g)
	だし汁	大さじ1/2強(8g)
	酢	大さじ1と1/2弱(22g)

<作り方>

- ① かぶと柿はそれぞれ3cm長さの干切りにする。
- ② ①のかぶに塩を加え混ぜる。しんなりしたら水気をしぼり、柿と混ぜる。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ②に③を和えて器に盛る。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。