

ヤーコンのなます

＜材料＞

ヤーコン 100g
ニンジン 20g
酢 大さじ 2
塩 少々



全量	エネルギー	66kcal
	食塩相当量	1.0 g

＜作り方＞

- 1 ヤーコンは皮をむき 3～5 ミリの千切りにして水にさらす。ざるに上げ水気を切る。
- 2 ニンジンも同じ長さの千切りにする。
- 3 ヤーコン・ニンジンを塩でもみ、水気を絞って酢とあえる。