

# 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  
サンドウブチゲ  
(野菜レシピ)

🍵 汁物  
—

🥛 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