

## 洋風なます



### 栄養価(1人分)

エネルギー 43kcal、たんぱく質 2.0g

脂質 1.5g、食塩相当量 0.8g

### 材料(2人分)

大根	100g
人参	10g
セロリ	15g
ロースハム	20g
食塩	1g
◎ワインビネガー	8g
◎レモン果汁	4g
◎砂糖	5g

### 作り方

1. 大根、人参は皮をむき、4cm長さのせん切りに切る。  
セロリは筋を取り、4cm長さのせん切りに切る。  
ロースハムは半分に切ってからせん切りに切る。
2. ボールに大根と人参、セロリを入れて食塩をふり、よく混ぜ合わせる。  
しんなりしたら少し水気が残るくらいに軽く絞る。
3. ボールに◎の調味料を入れて混ぜ合わせ、2の野菜をほぐしながら混ぜ、ロースハムを加えて冷蔵庫で味をなじませる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター  
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1  
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養  
情報  
レシ  
ピ  
↑