



おろしあえ

1人分 栄養量

 50kcal

 7.8 g
炭水化物

 0.6g
塩分



材料 (2人分)

- ・ 大根 120 g
- ・ むき枝豆 20 g
- ・ むきえび 20 g
- ・ 砂糖 大さじ1
- ① 酢 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 白だししょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 大根はおろし、水気を切る
- ② むきエビは茹でる。
- ③ ①の調味料と全ての材料を混ぜ合わせ、皿に盛る。