



【1人分の栄養価】

エネルギー 24kcal

たんぱく質 0.7g

食塩相当量 0.6g



セロリと茼蒿の酢味噌和え

材料(4人分)

セロリ	1個 (100g)
刺身こんにゃく	1枚 (200g)
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
味噌	大さじ1

作り方

- ① 刺身こんにゃくを千切りにする。
セロリは斜め薄切りにする。
- ③ 酢味噌を作り、①を和える。

