

<料理名>

五色和え

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり

約0.172g

<ポイント>

◎日向の特産品であるへべ酢を使用し、かつお節のだしとへべ酢の酸味で味を調和させました！

<材料> ※1人分あたり

・小松菜 10g
・もやし 30g
・人参 5g
・しめじ 7.5g
・ホールコーン 10g

《調味料》

・へべ酢 2g
・醤油 1g
・かつお節 1g

<作り方>

- 1 小松菜、もやし、しめじを一口大にし、人参は千切りにしておく
- 2 全ての野菜をボイルし、水分をきっておく
- 3 2と調味料を混ぜ合わせ完成