



副菜		【大根サラダ】		使用野菜量 <1人分>		45 g	
<材料> 4人分 ・大根 60g ・もやし 80g(1/3袋) ・人参 10g ・きゅうり 40g(1/2本) ・茎わかめ 40g ・ツナフレーク 50g(大さじ3)				・りんご酢 大さじ1弱 ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・三温糖(砂糖) 小さじ1 ・すりごま 小さじ1/2			
<作り方> 1 大根は、2～3cmの短冊切り、人参ときゅうりは、1～2cmの千切り、茎わかめは、塩抜きをする。 2 ごまは炒る。りんご酢、塩、こしょう、砂糖とごまをあわせ、たれを作る。 3 野菜はゆでて、冷めてからドレッシングとあわせる。							
<1人分当たりの栄養価>							
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素		
27kcal	2.6g	0.4g	3.5g	1.1g			
コメント				できあがり写真			
・ドレッシングの味をアレンジすると、色々楽しめます。							
作成者の所属							
西東京市							