

副菜

【和風大根のサラダ】

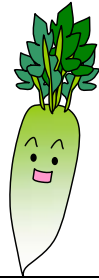
使用野菜量 <1人分>

105g

<材料> 4人分

・大根 300g (M1/4本)
 ・塩 2g (小さじ2/5)
 ・きゅうり 200g (2本)
 ・ツナ缶 60g
 ・レモン果汁 4g (小さじ1)
 ・上白糖(砂糖) 9g (大さじ1)
 ・酢 10g (小さじ2)

・しょうゆ 12g (小さじ2)
 ・白ごま 12g (小さじ・大さじ各1)



<作り方>

- 1 大根は食べやすい大きさ、薄いいちょう切りまたは色紙切りにし、塩を振り水分を絞る。
- 2 きゅうりは薄い小口切りにし、塩を振り水分を絞る。
- 3 ツナ缶は油をきり、レモン果汁をかけておく。
- 4 白ごまはすっておく。(洗いごまの場合は炒ってからする。)
- 5 上白糖、酢、しょうゆでドレッシングを作る。
- 6 ボールに1～4の材料を入れドレッシングで和える。

<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
90kcal	4.6g	5.2g	7.4g	0.4g	

コメント

できあがり写真

・ツナ缶をちりめんじゃこにかえても美味しいです。



作成者の所属

東村山市