

副菜

カルシウムたっぷり大根サラダ

～野菜たっぷり
&減塩レシピ～



一口メモ

大根には消化を高める働きがあり、辛味成分は胃液の分泌を促して胃を健康に保ちます。調理のポイントはしっかり水気を切ることと、食べる直前に調味料と合わせることでシャキシャキ感が味わえます。

<材料2人分>

- 大根 …… 160g
- 水菜 …… 20g
- さくらエビ …… 大さじ1
- ごま油 …… 大さじ1/2
- 鶏ガラスープの素… 小さじ1
- かつおぶし …… 適量
- 白いりごま …… 大さじ1

<作り方>

- ① 大根は3等長さの千切り、水菜は3等に切り、水にさらしザルに上げよく水気を切る。
- ② ボウルに①と【A】を入れよく混ぜる。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量90g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
71kcal	2.2g	50g	93mg	0.6g