

大根と長芋のしゃきしゃきサラダ



材料 【2人分】

大根	200g
長芋	200g
ちりめんじゃこ	10g
A	
└ ポン酢	大さじ1
└ ごま油	大さじ1/2
かつお節	2g
きざみのり	適量 (1g)



<1人分の栄養価>

エネルギー 130 kcal

1人分の野菜量 100g



塩分 1.1g

作り方

- 1) 大根と長芋は千切りにしてボールに入れる。
- 2) 1) にちりめんじゃことAを入れ、よく和える。
- 3) 器に盛り、かつお節ときざみのりをかける。



Cooking Point

- 大根は上の部分を使うと、甘みがあってサラダによく合います。
- 大根と長芋はできるだけ細く切りそろえると、見た目も食感もよくなります。
- ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りして加えてもおいしいです。

対象：子どもから
ご年配の方まで