


温野菜の和風サラダ



材料 【2人分】

かぶ	200 g
にんじん	1/2本
かぼちゃ	100g
いんげん	50g
〈胡麻ドレッシング〉	
すりごま	大さじ1
味噌	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
〈おろしポン酢〉	
大根おろし	大さじ1
ポン酢	大さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 185 kcal
1人分の野菜 225 g

 塩分 1.3 g

作り方

- 1) かぶは皮をむき、一口大のくし形に切る。にんじん、かぼちゃも一口大に切る。いんげんは筋を除いて、熱湯で茹で、食べやすい大きさに切る。
- 2) 耐熱皿にかぶ、にんじん、かぼちゃを並べてラップをし、電子レンジで5分程度加熱する。
- 3) ごまドレッシングとおろしポン酢を作る。
- 4) お皿に1) のいんげん、2) のかぶ、にんじん、かぼちゃを盛り付け、3) のごまドレッシングとおろしポン酢を添える。

Cooking Point

- コクのある胡麻ドレッシングとあっさり味のおろしポン酢の2種類で味に変化をつけました。
- おろしポン酢の場合は、エネルギー96kcal、塩分0.5gとなります。
- 野菜は季節によって、他の野菜でも代用できます。



対象：子どもから
ご年配の方まで