

チーズと大根の梅肉和え



<1 人分の栄養価>

- ・エネルギー:48kcal
- ・たんぱく質:2.9g
- ・脂質:2.5g
- ・炭水化物:3.3g
- ・食塩相当量:0.9g

野菜量
64g

材料	分量(4 人分)	下準備	作り方
スライスチーズ	2 枚		① チーズは大根の大きさに合わせて切る。 ② ボウルに大根ときゅうりを入れて塩をふり、5 分程おいて水気を拭き取る。 ③ 梅干しにみりん、かつお節を加えて①②と和える、器に盛り大葉を散らす。
大根	4 cm	2~3 mm幅ちょう切り	
きゅうり	1 本	2~3 mm幅輪切り	
塩	ひとつまみ(*)		
梅干し	1 個	種を取ってたたく	
みりん	小さじ 1		
かつお節	2g		
大葉	4 枚	せん切り	

(*)ひとつまみ:親指・人差し指・中指の 3 本で軽くつまんだ量が目安です。
 ちなみに、少々は、親指と人差し指の 2 本でつまんだ量が目安です。

☆ポイント☆

梅肉のさわやかな酸味に、チーズのコクをプラス！
 チーズは手軽にカルシウムを摂ることができますが、塩分も含まれるので、摂り過ぎに注意しましょう。

