

切干大根のはいはいサラダ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー: 77kcal
- ・たんぱく質: 4.7g
- ・脂質: 1.9g
- ・炭水化物: 11.2g
- ・食塩相当量: 0.7g

野菜量
40g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
切干大根	40g	3cm長さ, 2mm厚のせん切り 2cm長さに切る	① 切干大根は10分間浸漬し, 洗って軽く絞っておく。 ② レモンは飾り用に薄切り1枚を6等分に切り, 残りは絞ってレモン汁にする。
にんじん	60g(1/3本)		
豆苗	60g(1/2パック)	すりおろす	③ 切干大根, にんじん, 豆苗をサッと茹でる。 ④ ③を絞り, ツナ缶(汁ごと), レモン汁, Aを加えて和える。
ツナ水煮缶	60g		
レモン	1/2個		
A	濃口しょうゆ	小さじ2と2/3	
	しょうが	4g	
	ごま油	小さじ1	
	いりごま(白)	4g	

☆ポイント☆

レモンやしょうががさっぱりと！おいしく減塩できます。

切干大根をサラダにすることで, しっかりよく噛んで食べるため, 満足感が得られます。

栄養委員研修より

