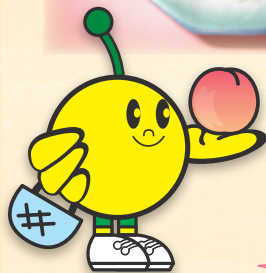


大根とリンゴのサラダ



大根とリンゴの
しゃきしゃき感で
満腹感が
得られるよ!

1人分の材料

大根 40g
りんご 40g
水菜 10g
ちりめんじゃこ 1g

★すりゴマ 4g
★酢 2.5g (小さじ1/2)
★砂糖 1.5g (小さじ1/2)
★塩 0.8g

- ①ちりめんじゃこはフライパンで軽く炒っておく。
- ②大根、りんごはせん切りにする。
- ③水菜は3cmの長さに切り、水にさらしてザルにあげる。

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ... 59Kcal
たんぱく質 (g) 1.3g
脂質 (g) 1.0g
炭水化物 (g) 10.0g
食塩相当量 (g) 0.4g

- ④①、②、③の材料をボウルに入れて、ざっくりと混ぜ合わせ器に盛る。
- ⑤★の材料を合わせドレッシングを作り、サラダにかける。