



野菜+30g!

切り干し大根のサラダ



調理時間



10分

1人あたりの野菜量



30g

アレルギー物質(28品目)



副菜



大根

材料(2人分)

- 切り干し大根(乾) 20g
- かいわれ菜 1/8パック (10g)
- コーン缶 大さじ3 (30g)
- A { マヨネーズ 大さじ1
- 酢 小さじ1/2
- 塩 少々
- 白いりごま 小さじ1/2

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻した後、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。かいわれ菜は根元を切り落とす。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①とコーン缶を加え混ぜる。

ポイント

冷蔵庫に野菜がないときは、乾物を使って！
災害時の備蓄食品にも◎



1人分の栄養素量

| エネルギー | たんぱく質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 89kcal | 1.6g | 2.8g | 0.4g |

レシピ提供: 日本栄養士会 認定栄養ケアステーション ピーマン食楽部