



大根サラダ

健康長寿 Point



大根には、消化や分解を促進し、胃腸を整える働きがあります。きれいに洗って皮はむかずに使っています。葉の部分も、浅漬けや油炒めにしたりして残さず食べます。

材料 (4人分)

大根	500g	A	しょうゆ	大さじ2
かつお節	1パック		ごま油	大さじ1
もみのり	1枚		酢	大さじ2
			みりん	小さじ1
			砂糖	小さじ1
			白いりごま	大さじ1

1人分の成分 ◎エネルギー 81kcal ◎野菜 125g
◎塩分 1.3g

作り方

1. 大根は千切りにし水に浸しておく

2. Aを合わせておく。

3. 1の大根の水気を切って皿に盛りかつお節をかけ、2のドレッシングをかける。その上からもみのりを散らす。
