

せん切り大根のごまマヨサラダ

特産のせん切り大根と夏野菜を使ったサラダです。
ごまの風味と酢を使って塩分控えめです！



1人分あたり

【エネルギー量】	85 kcal
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜・きのこ重量】	100 g

国富町食生活改善推進協議会提供レシピ

材料(2人分)

せん切り大根	… 15g	A	すりごま	… 小さじ2
(水で戻して	… 60g)		マヨネーズ	… 小さじ2
きゅうり	… 25g		砂糖	… 小さじ1/2
にんじん	… 15g		薄口しょうゆ	… 小さじ1
ピーマン	… 10g		酢	… 小さじ1
ゴーヤ	… 25g			
【付け合わせ】				
レタス	… 65g			

作り方

- ① せん切り大根は、水につけて戻し、絞って3cmの長さに切る。
- ② きゅうり、にんじん、ピーマンは、せん切りに切る。
- ③ ゴーヤは、うす切りにして軽くゆでる。
- ④ ボウルにAを入れて①、②、③を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④を盛る。

