

千切り大根のコールスロー風サラダ



適塩前 <1人分>

エネルギー	158	kcal
食塩相当量	0.5	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	87	kcal
食塩相当量	0.3	g

マイナス
0.2 g

材料 <2人分>

適塩前

千切り大根	8 g
にんじん	16 g
きゅうり	16 g
カツオ油漬缶	20 g
マヨネーズ（大さじ1）	12 g
酢	6 g
砂糖	5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.2 g

(Before)

適塩後

千切り大根	8 g
にんじん	16 g
きゅうり	16 g
カツオ油漬缶	20 g
ヨーグルト（大さじ1）	16 g
マヨネーズ（大さじ3/4）	9 g
酢	6 g
砂糖	5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.2 g

(After)

A



作り方

- ① たっぷりの水の中に千切り大根を入れ、千切り大根の表面をこするようにしてもみ洗いをする。
- ② 千切り大根をざるにあげ、さっと湯をかけ、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ③ にんじんときゅうりは千切りにし、さっとゆで、しっかり絞っておく。
- ④ ボウルに②と③、油を切ったカツオ油漬缶を入れ、Aを入れよく混ぜる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調える。

適塩ポイント Tekien Point

- マヨネーズの量を減らし、ヨーグルトを追加して塩分量を減らしました。

