

切干大根と水菜のサラダ

〈材料／2人分〉

切干大根……………15g

水菜……………60g

かに風味かまぼこ…………2本(20g)

〔ポン酢しょうゆ…小さじ2(10g)

オリーブ油…………小さじ2(8g)



〈作り方〉

①切干大根はキッチンバサミで食べやすい長さに切り、たっぷりの水でよくもみ洗いし、水で戻す。水気を絞る。

水菜は3cm長さに切る。

②①をボウルに入れ、調味料とほぐしたかに風味かまぼこを加えて混ぜる。



〈メモ〉・ちりめんじゃこをごま油でカリカリに炒めてトッピングしてもよい。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 76kcal たんぱく質 1.3g 脂質 4.0g 食塩相当量 0.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部