



大根と水菜の シャキシャキサラダ



サラダにちりめんじゃこを入れることで、成長期に必要なカルシウムを手軽にとることができます。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：48kcal
タンパク質：2.3g
塩分：1.0g

ちりめんじゃこを空炒りしたり、低温の油でカリッと揚げると生臭さを軽減することができます。

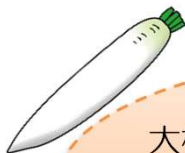


作り方



- 1 大根、人参はせん切り、水菜は3cm長さに切る。
- 2 大根、人参、水菜をさっと茹で、冷まし、水気を切る。
- 3 ◆の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 4 ちりめんじゃこ、野菜を③のドレッシングで和え、味を調える。

材料	4人分
大根	140g
人参	15g
水菜	70g
ちりめんじゃこ	15g
◆醤油	大さじ1弱
◆サラダ油	大さじ1



大根の代わりに、切干大根でアレンジすると、カルシウムやカリウムの栄養価がさらにアップ！

