

副食

大根サラダ

[1人分] エネルギー：46kcal 塩分：1g



材料 [4人分]

- 大根：300g
- さしみ昆布：5cm角1枚
- にんじん：20g
- 小ねぎ：約4本
- かつおぶし：5g

【A】

- 醤油：大さじ1（～3）
- 酢：大さじ3
- ごま油：小さじ2

※エネルギー・塩分は、醤油が大さじ1です。

作り方

1

大根とにんじんは千切りに、小ねぎは4cmくらいに切ります。さしみ昆布は少量の水で戻します。

2

【A】を合わせて"1"を和えます。皿に盛り、かつおぶしをかけます。

【ワンポイントアドバイス】

- 大根に含まれる酵素"ジアスターゼ"はでんぷんを分解する働きがあります。生で食べると働きが活発になり胃もたれを解消したり、胃の粘膜を守って潰瘍の修復にも役立ちます。
- 大根にはビタミンCが多いので、切ってから水につけない方がCの損失が少ないです。
- かつおぶしの代わりに、ごま、くるみ、松の実などをかけてもおいしいです。

※さしみ昆布は自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533