



大根サラダ



材 料 [2人分]

- | | | |
|-----------------|---|--------------|
| ●大根……4cm (200g) | A | ●マヨネーズ 大さじ1 |
| ●きゅうり 1/2本 | | ●みそ …… 小さじ1 |
| ●塩 …… 少々 | | ●辛子 …… 少々 |
| ●ちくわ…1本 | | ●すりごま … 大さじ1 |



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 大根、きゅうりは太めの千切りにし、塩少々でもんでしんなりさせ、水気をしっかり絞る。
- ② ちくわは縦半分に切り、斜め薄切り。
- ③ Aを混ぜ合わせたものと、①と②を和える。

1人分の栄養価等

- 121Kcal
- 塩分 1.1g