

和風サラダ

材料 (1人分正味量 単位 g)

だいこん	2.4
きゅうり	1.2
海藻ミックス	1
ごまドレッシング	7

作り方

海藻ミックスは水でもどしておく。

だいこん・きゅうりはせん切りにし、塩をふり、水けをしぼる。

と をごまドレッシングで和える。

一口メモ

主菜との組み合わせによって、さっぱりとノンオイルドレッシングであえる場合もあります。

栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
36	0.5	3.5	20	0.2	9	0.01	0.01	5	0.3