



約40分



* 1人あたりの野菜摂取量：約50g

副菜	切り干し大根のタイ風サラダ		
ポイント	野菜とたんぱく質が一緒に摂れる1品です。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
鶏ひき肉 にんじん ちくわ 切り干し大根 きゅうり さとう ナンプラー レモン汁 おろしにんにく 七味とうがらし	50g 1/4本(40g) 小2本(60g) 20g 80g 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/4 少々	皮をむきせん切り 輪切り 水に10分浸して 3cm長さに切る せん切り A	1 鍋に湯を沸かして塩(分量外)を加え、にんじんをゆでて取り出す。 (湯を捨てないこと) 2 1の鍋で鶏ひき肉を3分ゆで、ザルにあげてあら熱をとる。 3 ボールにAを入れて混ぜ合わせ、1、2、ちくわ、切り干し大根、きゅうりを加えてあえる。 ※ 切り干し大根はゆでキャベツ(80g)にかえてもよい。 ※ ナンプラーはしょうゆ(小さじ2)にかえてもよい。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	70	5.0	1.9	8.5	37	1.6	0.9

