

大根の中華サラダ

調理時間
約10分



作り方

- ①大根、にんじん、きゅうりは短冊切りにする。
- ②器に入れラップをし、電子レンジで600W・約2分加熱する。
- ③温まったら塩と味付きポン酢で味付けをする。
- ④最後にごま油を加え、全体をよくかき混ぜる。

※写真は1人前

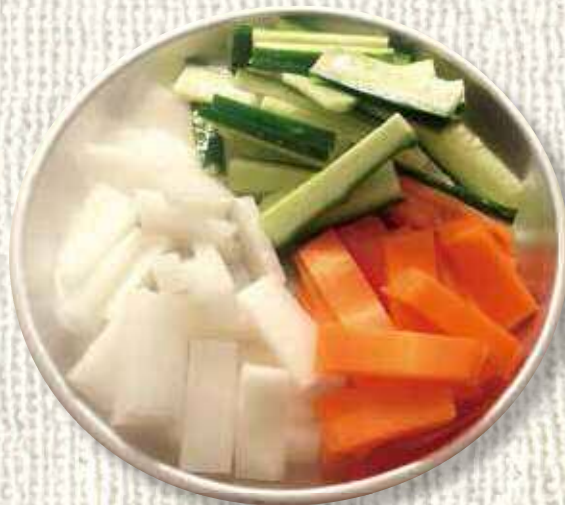
材 料 (1人前)

大根 約3cm / にんじん 約2cm / きゅうり 約8cm / ごま油 大さじ1 / 塩 ひとつまみ
味付きポン酢 大さじ1

1人分の栄養価：エネルギー 54kcal・たんぱく質 0.6g・脂質 2.6g・食物繊維 1.4g・食塩相当量 2.3g

● 1人前の材料の目安 ● **大根の中華サラダ**

大根
約3cm



きゅうり
約8cm

にんじん
約2cm



おいしい大根は

- まっすぐ伸びて太い
- 持つとずっしりしている
- 表面がなめらか
- 葉先まで鮮やかな緑でピンとしている