

# ダイコンとちくわの梅マヨ和え(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー77kcal、食塩相当量 1.4g

野菜の量 145g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【管理栄養士からひとこと】

梅干しの酸味が効いてさっぱりと食べることができる一品です。また、先にかつお節としょうゆを混ぜることで、かつお節の味をしっかりと感じることができます。ダイコンの上部は水分が多く、甘みが強いため、サラダに向いています。

材料(4人分) 調理時間 10分

ダイコン 1/4本、ニンジン 1本、ちくわ 2本、レタス 4枚、  
かつお節 4g、しょうゆ 小さじ 1、

【調味料】梅干し 1個、マヨネーズ 大さじ 2

## 作り方

- ① ダイコンは千切りにして水にさらす。ニンジンも千切りにし、ちくわは半月切りにする。
- ② ボウルにかつお節としょうゆを入れ混ぜる。その中に調味料を加え混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え和える。
- ④ 器にちぎったレタスをしき、③を盛る。