

サラダなます(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 35kcal 食塩相当量 1.0g

野菜の量 82g(1日の野菜摂取量 350g)

野菜は低エネルギーでビタミン類・食物繊維を豊富に含んでいるため、意識して食べるように心がけましょう。塩もみすることで量が減り、手軽に野菜を食べることができます。キュウリやシメジの他に、ワカメなどの海藻類を加えても美味しく食べられます。

材料(4人分)

ダイコン 180g、ニンジン 50g、キュウリ 1本、シメジ 50g、イクラ少々、塩 3g、酢大さじ2、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ2/3

作り方

- ① ダイコンとニンジンは3~4cmの長さの千切り、キュウリは薄い小口切りにし、塩を振ってしばらく置く。
- ② 切った野菜がしんなりしたら水気を絞る。
- ③ シメジは根元を切ってばらばらにしてさっとゆで、ざるにあけて水気を切る。
- ④ 酢・砂糖・しょうゆを合わせて良く混ぜ、②③と和える。
- ⑤ 好みにイクラを添える。

※上記の情報は、広報しろい 2013年1月1日号にて紹介したレシピです。