



水菜のハリハリサラダ

栄養士コメント

切干大根は、カルシウムや鉄分、食物繊維の豊富な旨味の強い乾燥野菜です。煮物だけでなく和え物、サラダにもよく合います。

作り方

：切り干し大根は水で戻し、しっかりと洗い、固くしぼる。

：水菜は3cm長さに切る。

：ボールに水菜と切り干し大根をいれ、ごま油を入れよく和える。最後に塩昆布としょうゆで和え盛り付ける。



成分値 (1人分)

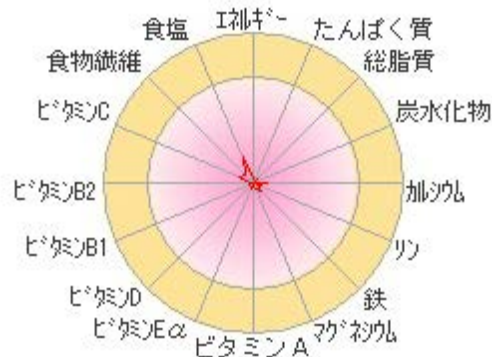
摂取値 単位

1. エネルギー	41 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	2.0 g
4. 炭水化物	5.2 g
5. カルシウム	70 mg
6. リン	31 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	22 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 水菜-----	20	g
2. 切干大根-----	5	g
3. ごま油-----	1/2	小サジ
4. 塩昆布-----	1	g
5. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ



(黄色い枠内は範囲内です)