



大根の梅サラダ

栄養士コメント

胃腸に優しい大根と疲労回復作用のある梅干しでこれからの季節にオススメのサラダを作りました。
貝割れのピリッとした辛さも食欲をそそります。

作り方

大根は千切りに、貝割れは半分に切る。
梅干しは種を取り、みじん切りにする。
お皿に切った大根、貝割れ、梅干しをのせ上からだしつゆをかけ、鰹節を飾る。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	22 kcal
2. たんぱく質	2.9 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	3.7 g
5. カルシウム	19 mg
6. リン	25 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	16 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根	60	g
2. 貝割れ大根	10	g
3. 減塩だしつゆ	1/2	小サジ
4. 梅干し(調味漬)	1/4	こ
5. かつお節	1	つまみ



(黄) 範囲内です