



# 柿と大根のごまサラダ

## 栄養士コメント

柿、大根、水菜に含まれるビタミンCはコラーゲンの合成に必要な栄養素です。抗酸化作用で老化防止の効果もあります。野菜のシャキシャキした食感と柿の甘味とごまドレッシングがよく合うサラダです。



## 作り方

- ①柿の皮をむき、細く切る。大根は皮をむき、スライスしたのち、千切りにする。水菜は根を落とし、5cm程の長さに切る。
- ②ボールにすりゴマ、マヨネーズ、砂糖、酢を入れ、①の柿、大根、水菜を加えて、よく混ぜる。味見をして必要であれば、オリーブ油とだし醤油を加える(今回は一人あたり5滴ずつ足しました)

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	84 kcal
2. たんぱく質	1.7 g
3. 総脂質	4.7 g
4. 炭水化物	10.2 g
5. カルシウム	116 mg
6. リン	49 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	27 mg
9. ビタミンA	47 μg
10. ビタミンEα	1.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	44 mg
15. 食物繊維	2.5 g
16. 食塩	0.1 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 柿	1/6	こ
2. 大根	40	g
3. 水菜	1/4	束
4. 炒りすりごま・白	1	小サジ
5. マヨネーズ (全卵型)	1	小サジ
6. 上白糖	1/2	小サジ
7. 酢・穀物酢	1/2	小サジ
8. オリーブ油		適宜
9. だししょうゆ		適宜

