



大根と水菜のサラダ

甘酒ドレッシング

栄養士コメント

甘酒の優しい甘味が酸っぱさをまろやかにしてくれます。かつお節の風味が効いて、味付けは塩味が少なくても物足りなさは感じることなく、美味しく食べて頂けます。だし醤油は食べる直前に和えることで、水っぽくならず少量で済みます。

作り方

- ①大根は皮をむき、千切りにする。水菜は5cm程の長さに切る。
- ②ボールに甘酒、オリーブ油、酢、だし醤油、こしょうを入れてよく混ぜ、ドレッシングを準備する。
- ③②のボールに①の大根と水菜を加え、よく和える。
- ④お皿に盛り、最後に上からかつお節をかける。



成分値 (1人分)

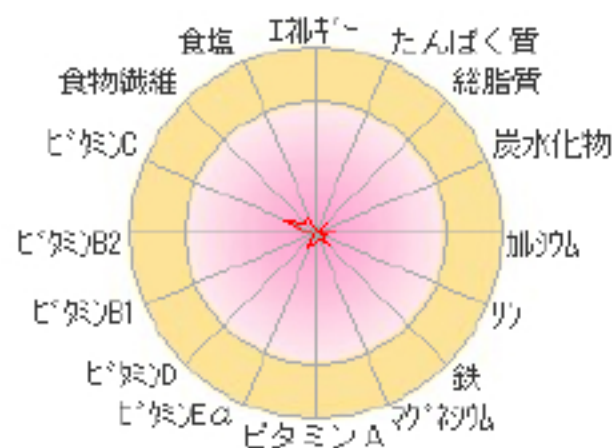
摂取値 単位

1. エネルギー	59 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	4.1 g
4. 炭水化物	5.2 g
5. カルシウム	75 mg
6. リン	33 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	34 μg
10. ビタミンE α	0.8 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	23 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 大根	50 g
2. 水菜	30 g
<ドレッシング>	
3. 甘酒	1/2 大S
4. オリーブ油	1 小サジ
5. 酢・穀物酢	1 小サジ
6. だししょうゆ	1/2 小サジ
7. こしょう	少々
8. なまり節	適宜



(黄色 範囲内です)