



大根サラダ

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 38kcal
たんぱく質 0.8g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

だいこん	5cm
にんじん	1/3本
きゅうり	1本
いりごま白	大さじ1/2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
サラダ油	小さじ1



作り方

- ① だいこん、にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ② 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ③ 調味料と白ごまを合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ 野菜を③のドレッシングであえる。

