

キッチンGAMA



大根とフロッコリースフラウトのサラダ

減塩
シリーズ



【材料】2人分

大根	100g
フロッコリースフラウト	30g
A	しょうゆ 大さじ 1/2
	みりん 大さじ 1/2
	酢 大さじ 1/2

【作り方】

- ①大根は4～5cm長さのせん切りにして、水にさらす。水けをきっておく。
- ②スフラウトは根を除き、さっと水で洗う。
- ③①②を合わせて器に盛る。Aを混ぜ合わせ、食べる前にかける。

【管理栄養士のワンポイント】

浅漬けに比べて野菜がしっかり食べることができます。
酸味を効かせるのがポイント☆

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
27cal	0.9g	22mg	0.3mg	0.7g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL 0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

