



## 大根と焼き油揚げのサラダ



### 1人分

エネルギー	99kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.1g
塩分	0.4g

### <材料 4人分>

大根	200g	
油揚げ	20g (1枚)	
かいわれ大根	20g	
砂糖	小さじ1	} A
酢	大さじ1と1/2	
塩	小さじ1/3	
油	大さじ2	
黒いりごま	小さじ1	

### ●作り方

- ①大根は千切りにする。
- ②油揚げは網で両面を焼き、冷めたら千切りにする。
- ③かいわれ大根は洗って3cmの長さに切る。
- ④Aを合わせ混ぜ、かいわれ大根を加えて5分おく。
- ⑤大根と油揚げを混ぜて器に盛り、④に油を加えて混ぜてかけ、ごまをふる。

### ●栄養士一口メモ

- ・油揚げを焼くことでカリカリの食感が楽しめます。
- ・かいわれ大根の代わりにみょうがでもよいです。
- ・ごまは炒って切りごまか、すりごまにすると消化吸収が良くなります。