

## 大根サラダ<副菜>



エネルギー 51kcal

塩分 0.4g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

大根にはビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは、肌をきれいにする効果があります。水に溶けやすいので、生で摂取するのがオススメです。



阿知須共立病院 栄養科

## 大根サラダの作り方

### 材料（2人分）

大根	80g
人参	6g
貝割れだいこん	1/4パック
ツナフレーク	1/3缶
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1弱



- ① 大根は皮をむき、せん切りにする。  
塩(分量外)を振り、しんなりさせ水気を絞る。
- ② 貝割れだいこんは半分の長さに切り  
鍋でさっと茹でる。
- ③ 人参は皮をむきせん切りにして、鍋で  
さっと茹でる。
- ④ ボウルに①～③の野菜と、汁気を切った  
ツナフレークを加え、塩とマヨネーズで  
和えたら完成。