



大根の梅サラダ

〈材 料〉

- ・大根
- ・昆布茶
- ・青じそ
- ・粉末和風だし
- ・塩昆布
- ・梅漬
- ・ごま油
- ・白炒り胡麻

作りやすい分量

- 1/2本
- 小さじ1/2～1
- 5枚
- 小さじ1
- 10g
- 2個
- 大さじ1
- 大さじ1



〈作り方〉

- ①梅漬は種を取り刻む。青じそは千切りにする。
- ②袋に大根と昆布茶を入れ、よく揉み込んだら10分ほど寝かせ水をよく絞ってボウルに入れる。
- ③青じそ、粉末和風だし、塩昆布、梅漬、ごま油、炒りごまを入れ、よく混ぜる。

☆生の大根は、ビタミンC、カリウム、食物繊維、葉酸などを豊富に含み、健康に良い栄養素がたっぷりです。昆布茶を使う事で減塩効果にも繋がります。

☆梅漬（梅干し）は、クエン酸やカリウム、ビタミンなど、様々な栄養素を豊富に含んでいます。特に、疲労回復に有効なクエン酸や、腸内環境を整える植物性乳酸菌が注目されています。

※1/8量※熱量36Kcal タンパク質0.8g 脂肪2.3g 食物繊維1.3g 塩分0.6g

