

# シャキシャキサラダ

野菜は  
1日 349g 以上を  
目標に！



このレシピで  
1人約 70g の野  
菜を食べること  
ができます

## (4人分の材料)

じゃがいも	中 2 個 (200g)	5~6 cmの長さの千切りにし、水にさらす
にんじん	中 1/3 本 (40g)	5~6 cmの長さの千切り
かいわれ大根	1/4 パック (10g)	根元を切り落とし、水にさらす
★酢	大さじ 1 と 1/3 (20g)	} ★を混ぜておく
★しょうゆ	小さじ 2 と 1/2 (15g)	
★ごま油	小さじ 2 (8g)	
かつお節	1 パック (2.5g)	
レタス	1 枚 (30g)	洗って水気をとる

(参考「食改さんが考えた野菜たっぷりレシピ集」)

## (作り方)

- ①鍋に湯を沸かし、じゃがいもとにんじんを 30 秒程ゆで、水気をきる。
- ②器にちぎったレタス、ゆでたじゃがいもとにんじん、かいわれ大根の順に盛り付けて★のドレッシングをかける。
- ③かつお節を上からふりかけて完成。

## 栄養価 (1人当たり)

エネルギー68kcal たんぱく質 1.8g 脂質 2.1g 炭水化物 10.5g 食物繊維 1.0g カルシウム 8mg  
鉄分 0.4g mg 食塩相当量 0.6g (1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)