

レタスと二十日大根のサラダ



3歳以上
向き


One point


ごま油とニンニクの香りで野菜が苦手な子どもも食べやすくなります。不足しがちな種実類と海藻類も取ることが出来ます。ほかにもお好みでちりめんじゃこなどを足しても美味しくできます。

1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：38kcal 塩分：0.5g 野菜の量： 

(子ども用) カロリー：19kcal 塩分：0.2g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

材料(大人2人分+子ども1人分)

レタス 2枚	A {	酢 大さじ1
二十日大根 5個		砂糖 小さじ2
のり 適量		醤油 小さじ1
黒すりごま 小さじ1		ごま油 小さじ1
		おろしにんにく少々
		こしょう 少々

つくり方

1. レタスは食べやすいサイズに千切る。二十日大根は身の部分は薄めの輪切りにし、葉の部分は食べやすい長さにし、塩(分量外)で揉んでおく。しんなりしたら水ですすいで塩を落とし、水気を切っておく。



2. Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。



3. 1,2とのり、黒すりごまをよく混ぜ合わせ、盛りつければできあがり。

