

# 大根のごまサラダ



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー： 70kcal  
たんぱく質： 3.6g  
脂 質： 3.2g  
炭水化物： 8.2g  
食塩相当量： 0.6g

## 【材料（2人分）】

大根	100g	
水菜	40g	
ハム	2枚(20g)	
A	すりごま	大さじ1(8g)
	白みそ	小さじ2(12g)
	酢	小さじ2(10g)
	砂糖	小さじ1(3g)
	ねりからし	小さじ1/4(1g)

## 【下準備】

- 大根・・・せん切り
- 水菜・・・1cmに切る
- ハム・・・せん切り
- Aを合わせておく

## 【作り方】

- ① 大根は電子レンジ（600W）で1分半程度加熱する。粗熱が取れたらしぼり、そのまま冷ます。
- ② 大根、水菜、ハムをAで和える。

大根は電子レンジで加熱することで、塩もみせずにしんなりとさせることができます。  
生の水菜の食感が気になる場合は、電子レンジで30秒ほど加熱してください。