

大根のごまサラダ



他のレシピは
こちらから



【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。