

## 長いもと大根のめかぶ和え



他のレシピは  
こちらから



### 【栄養価（1人分）】

エネルギー： 26 kcal  
たんぱく質： 0.9 g  
脂 質： 0.2 g  
炭水化物： 5.7 g  
食塩相当量： 0.4 g

### 【材料（2人分）】

長いも	50 g
大根	50 g
めかぶ	1パック(30 g)
ポン酢しょうゆ	小さじ1/2(3 g)

### 【作り方】

- ① 長いもと大根は皮をむき、1 cm 厚さの輪切りにする。  
厚めのナイロン袋に入れ、めん棒などでたたいて割る。
- ② めかぶ、めかぶのたれ、ポン酢しょうゆを混ぜる。

エネルギーの低いヘルシーレシピです。

たたいて小さくすると大きさが不ぞろいになり、食感を楽しむことができます。

ポン酢しょうゆを入れずに、納豆をたれごと加えても美味しいです。

めかぶは昆布の根元の部分です。

めかぶと長いもには、食物繊維が多く含まれており、腸内環境の改善や生活習慣病予防に効果が期待されています。