

大根と水菜のじゃこサラダ



水菜はカルシウムの多い野菜です。
じゃこと合わせてさらにカルシウム
アップ!

材料【2人分】

大根・・・・・・・・・・・・・・・・100g

水菜・・・・・・・・・・・・・・・・40g

生しいたけ・・・・・・・・・・4枚(60g)

ちりめんじゃこ・・・・・・・・20g

A { 酢・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2(2.5g)
オリーブ油・・・・・・・・・・ 小さじ1(4g)
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1(6g)

<作り方>

- 1 生しいたけは石づきを除いてフライパンで焼き、4等分に切り、ちりめんじゃこはフライパンでからいりする。
- 2 大根と水菜は3cmの長さのせん切りにし、生しいたけとちりめんじゃこの半量とともにボールに入れる。
- 3 Aを合わせて2にかけて混ぜて器に盛り、残りのちりめんじゃこをのせる。

栄養価 エネルギー51kcal 蛋白質4.1g 脂質2.4g 食物繊維2.6g カルシウム76mg 食塩相当量0.8g

大根と油揚げのサラダ



カリカリにからいりした油揚げの香味で、薄味でもおいしく食べられます。お好みでもみ海苔、かつおぶしを加えてもよいですね。

材料【2人分】

大根・・・・・・・・・・150g
貝割れ菜・・・・・・・・1/8パック(5g)
油揚げ・・・・・・・・・・1枚(40g)

みそドレッシング

A { みそ・・・・・・・・・・小さじ1(6g)
酢・・・・・・・・・・小さじ1(5g)
オリーブ油・・・・・・・・小さじ1(4g)
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2(1.5g)

<作り方>

- 1 せん切りにした油揚げをフライパンに入れ、カリカリになるまでからいりする。
- 2 大根は3cmの長さのせん切り、貝割れ菜は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- 3 1と2を合わせて器に盛り、Aを合わせて作ったみそドレッシングをかける。

栄養価 エネルギー125kcal 蛋白質5.5g 脂質9.2g 食物繊維1.4g カルシウム83mg 食塩相当量0.4g