

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