

トマッピーの食育レシピ



テーマ： 減塩

対象： 全世代

【大根の梅しそサラダ】



材料（大人2人分）

大根：1/6本（140g）
塩：少々（0.2g）
梅干し：1個（10g）
（または梅肉チューブ：3cm程度）
大葉：2枚（2g）
オリーブオイル：大さじ1/2
白いりごま：小さじ1/2

調理時間
10分

【作り方】

- ①大根は太めの千切りにして、塩少々を加え、塩もみしておく。
- ②梅干しは縦横に細かく刻む。大葉は細い千切りにする。
- ③①の大根の水気をしぼり、梅干し、オリーブオイルで和える。
- ④最後に、大葉と白いりごまを散らす。



撮影協力：大東市食生活改善推進協議会

[1人前：エネルギー42kcal、たんぱく質0.5g、脂質3.4g、炭水化物3.6g、食塩相当量1.0g]

梅と大葉を使ったさっぱりメニューです！



食改さんからコメント

切って和えるだけで簡単！冷蔵庫で余りがちな大根を、うまく活用できるメニューだと思います。

大根を太めに切るので、シャキシャキと歯ごたえがあっておいしいです。梅とごまと大葉の香りが食欲をそそるので、夏に食べたいメニューですね！