

かんたん！減塩レシピ

大根と帆立のサラダ



【材料（4人分）】

大根	4センチ（200g）	A	マヨネーズ	大さじ1
帆立缶詰	1缶		粒マスタード	小さじ1/2
かいわれ大根	1/4パック		塩	少々
ラディッシュ	2個		こしょう	少々
			七味唐辛子	少々

【作り方】

1. 帆立缶詰はほぐしておき、缶汁はとっておく。
2. 大根は千切りにし、塩（分量外）を加え、手でもみ、そのまま15分ほど置いておき大根がしんなりしたら水にさらし、水気を絞る。
3. かいわれ大根は根を落とし、適当な長さに切る。ラディッシュは薄切りにして千切りにする。ボウルに大根と帆立缶を入れ、塩こしょうをし、混ぜ合わせる。
4. 別のボウルにAと帆立の缶汁を加えてのばし、3と和える。器に盛り付けて、かいわれ大根とラディッシュを飾り、好みで七味唐辛子をふる。

1人分の栄養価 エネルギー45kcal たんぱく質 2.8g 塩分 0.5g

白石市保健福祉部健康推進課