

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