



10分以内

¥100円以内

やさしい
100グラム
レシピ No. 11

だいこんのリボンサラダ

Let's
ベジタライフ

材料 (1人分)

- だいこん 50g
- にんじん 15g
- きゅうり 1/3本
- ちりめんじゃこ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1
- ごま油 小さじ 1/2

作り方

- 1) ちりめんじゃこはアルミホイルに薄く広げ、オーブントースターで1~2分、カリッとなるまで焼く。
- 2) だいこん、にんじん、きゅうりは、ピーラーで細長く切り、ポウルに入れる。
- 3) しょうゆ、酢、ごま油を(2)に加え、野菜にからまるようによく混ぜ合わせ、(1)を加えて和える。

※ レシピの POINT

ピーラーで薄く切った野菜は、味がなじみやすく、調味料は少なめでもOK。

※ 1人分の栄養価等(区試算)

🔥 カロリー **51** キロカロリー

🧂 塩分 **1.2** グラム

🕒 野菜量 **100** グラム

🕒 調理時間 **5** 分

👛 材料費 **89** 円



足立区は、あだちベジタライフ〜キウダ、野菜を食べよう〜を推進しています



食材豆知識 **だいこん**

旬
冬
春
10月~3月

だいこんには、ジアスターゼという消化酵素が含まれていて、生で食べると消化を助けるはたらきがあります。上の方が甘みがあるので、サラダやおろしなどの生食に向いています。



選び方・保存方法など

全体に色が白く、張りやツヤがあり、持ったときにずっしりと重みのあるものを選びましょう。カットされている場合は、断面のきめが細かいものがよいでしょう。葉がついている場合、葉から水分が抜けやすいので切り落とし、ぬれた新聞紙で包んで冷蔵庫で保存しましょう。葉はさっとゆでてから冷蔵か冷凍保存しましょう。

あだちベジタライフ そうだ、野菜を食べよう



糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

野菜から
食べよう!

野菜を
3食しっかり
食べよう!

野菜を
よくかんで
食べよう!

プラス
+100g 食べよう!
足立区民は約 100g 足りません。



100gは...
きゅうりなら 1本
トマトなら 1/2個
もやしなら 1/2袋
など

野菜のレシピはほかにもたくさん!
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
電話：03-3880-5433 FAX：03-3880-5602