



10分以内
¥100円以内

やさしい
100グラム
レシピ No. 22

大根サラダ
和風イタリアン

材料 (1人分)

- だいこん 100g
- オリーブ油 小さじ1弱
※サラダ油でもOK!
- めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ1弱
- 練りわさび 小さじ1/3
- 青のり (あれば) 適量

作り方

- 1) だいこんは角切りにする。
- 2) オリーブ油、めんつゆ、練りわさびを混ぜ合わせ、(1)と和える。
- 3) 器に盛り、青のりをふりかける。
※お子様には、わさび抜きでもおいしいです。

※ レシピの POINT
わさびとオリーブ油の風味がアクセント。

- ※ 1人分の栄養価等 (区試算)
- 🔥 カロリー **50** キロカロリー
- 🧂 塩分 **0.5** グラム
- 🕒 野菜量 **100** グラム
- 🕒 調理時間 **5** 分
- 👛 材料費 **23** 円

足立区は、あだちベジタベライフ〜キウダ、野菜を食べよう〜を推進しています



旬 冬春 10月~3月
食材豆知識 **だいこん**

大根にはどんな栄養がある?

大根にはビタミンCと消化酵素のジアスターゼが多く含まれています。葉にはカロテン、カルシウム、食物繊維が含まれており、栄養価の高い野菜です。また、季節により特徴があります。春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬にかけては甘みが増して煮物に最適!



あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

野菜から食べよう! (ベジ・ファースト)

ベジ・ファースト効果

糖尿病予防
食後の血糖値の急上昇を抑える

肥満予防
よく噛んで満足感が得られる

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