



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 8

第2次 とよあけ健康21計画

大根サラダ

野菜1人
80g



★材料(4人分)★

- | | |
|-----------|------|
| ・大根 | 200g |
| ・にんじん | 80g |
| ・水菜 | 40g |
| ・酢 | 10cc |
| ◎ { ・しょうゆ | 5cc |
| ・ごま油 | 1cc |
| ・明太子 | 10g |

★作り方★

- ①大根・にんじんはせん切りし、水菜はざく切りにする。
- ②①を混ぜ合わせ、◎の調味料を混ぜる。
- ③大人用には明太子を混ぜる。

【③専門家部門 考案:とにとクラブ／中山蓉子さん】