

身体にやさしいサラダ

副菜

大根とわかめの 大豆サラダ

材料 | 4人分 | 調理時間10分 |

ゆで大豆…200g ハム…50g(5枚)
乾燥わかめ…5g 【味付けはお好みで】
レタス…4枚 ドレッシング…適量
玉ねぎ…100g ぼん酢しょうゆ…適量
長いも…100g マヨネーズ…適量
大根…100g

つくり方

1. 乾燥わかめは、水につけて戻し、水気を絞る。
レタスは食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎ、長いも、大根、ハムは、食べやすい大きさに切り、わかめ、レタスと一緒にボウルに入れておく。
2. 1にゆで大豆を加え、軽く混ぜ合わせて皿に盛り、好みのドレッシング類をかける。

料理のポイント

- ゆで大豆はまとめて作り置きするか、手軽にレトルトや缶詰の商品を利用してもよい。



エネルギー 150kcal 食塩相当量 0.7g

1人分の栄養価 たんぱく質 11.1g 脂質 7.6g 炭水化物 12.9g
食物繊維 5.9g カルシウム 70mg 鉄 1.5mg

管理栄養士のひと言

ドレッシングの塩分は同じ量なら、マヨネーズ<ドレッシング<ぼん酢しょうゆ