



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

寒い冬に旬を迎える根菜類、煮物が定番ですがサラダにしてもおいしくいただけます。

根菜の和風サラダ

健康ポイント

- ◎ れんこんと豆苗に含まれるビタミンC、人参と豆苗に豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。
- ◎ ごぼうに多く含まれる食物繊維は、糖質の吸収をゆるやかにし、食後の血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。



【材 料】 2人分

れんこん	1/3	節	A	酢	小さじ1
豆苗	1/3	袋		しょうゆ	小さじ1/2
ごぼう	1/6	本		砂糖	小さじ2/3
人参	1/8	本		サラダ油	小さじ1・1/2
すりおろし玉ねぎ	大さじ1			練りからし・塩	少々

栄養価 (1人分)

エネルギー 75kcal たんぱく質 1.9g 脂質 3.1g
炭水化物 10.1g 食塩相当量0.7g

【作り方】

1. れんこんは1~2mmの厚さの半月切り、ごぼうはささがき、人参は5cmの長さの千切りにする。
2. 1. を茹でて粗熱をとっておく。
3. 豆苗は豆と根の部分を落とし、5cmの長さに切る。
4. すりおろした玉ねぎを、Aの調味料と混ぜ合わせドレッシングを作る。
5. 2. に3. を加えて4. のドレッシングと和えて出来上がり。

