

給食の

れ し び

ごま風味のあっさりサラダ！

アラブサラダ

★調理方法

1. 大根と人参の皮をむいて、少し大きめの干切りにして、10分位冷水にさらします。(シャキシャキとした食感を出すために！)
2. ①をザルなどで、よく水切りしておきます。
3. 調味料を合わせて、ドレッシングを作ります。
4. ②の大根・人参を、③のドレッシングと、ごまよく混ぜ合わせます。お皿に盛りつけ、香味野菜などで彩りを添えて出来上がりです。

★材 料(4人分)

大 根 240g
人 参 20g
ご ま 8g
み つ ば 適 量



★調味料

	減 塩 食	糖 尿 食	常 食
番 油	5 cc	1 5 c c	
塩	塩は入れないで下さい	2 g	
砂 糖		5 g	
サ ラ ダ 油		5 c c	
ご ま 油		1 0 c c	
酢		2 0 c c	



おすすめメニュー

栄養士から

ごまには良質のタンパク質・脂質・ミネラルが含まれています。
ミネラルの中でも特に、亜鉛多く含まれ、肝臓の働きを高めます。
また、カルシウムも豊富なので骨を丈夫にします。

1人分

エネルギー 48kcal
たんぱく質 0.9g

調理師から

大根は葉に近い部分が、
サラダ・卸大根に！
中間は、おでん・ふろふき大根など煮物に！
先の部分は、炒め物・汁物の具に！
大根一本で、いろんな料理が作れます。
生の大根もピリッと！
シャキシャキ美味しいですよ。

