

副菜

大根ときゅうりのサラダ



冷凍方法

大 根：幅 5mm、長さ 3cm の
せん切りにして冷凍

きゅうり：1mm の輪切りにして
冷凍

<知ってる？大根のこと>

生産時期 春～夏→辛みが強い。

秋～冬→みずみずしく、
甘味が増す。

☆は冷凍した食材

材料（2人分）

☆大 根	100g（1/10 本）	
☆きゅうり	60g（1/2 本）	
ごま油	小さじ 1	} A
しょうゆ	大さじ 1/2	
酢	小さじ 1/2	



調理方法

- ①大根は電子レンジで3分30秒、きゅうりは2分加熱し解凍。
- ②解凍したら水気をきる。
- ③Aを混ぜ合わせ、和える。

*電子レンジは800w

1人当たり栄養価

エネルギー34kcal たんぱく質 0.9g 脂質 2.0g 炭水化物 3.4g 食塩相当量 0.7g