

ピーラーで簡単！

だいこん温サラダ

匿名さん

ピーラーで切ることで、簡単にできて、不思議な触感が味わえます。
また、加熱することにより寒い日でも温かくサラダとして食べられ、そして大根の辛みが抑えられるため、子どもでも食べやすいようにしました。

(材料は1人分)

材 料					
大根	100g	人参	20g	コーン	15g
ツナ	10g	マヨネーズ	5g	塩	0.3g
こしょう	少々				

1人分のエネルギー	73kcal
食塩相当量	0.6g

作り方

- ①大根、人参をピーラーで切ります。
- ②耐熱容器に①を入れて、レンジで500W3分軽くラップをして加熱します。
- ③②にコーン、ツナ、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜたらできあがり。



【管理栄養士からのコメント】

調理法は火を使わず、とても簡単な一品です。
ツナを好みでハムやかまぼこ・ちくわなどに変えても良いですね。