大根サラダ

＜栄養成分＞（1人分）

エネルギー	41kcal
タンパク質	0.5g
脂質	3.0g

＜材料＞（4人分）

○大根	120g…千切り
○小松菜	40g…2.5㎝幅
○キャベツ	80g…千切り
★玉葱	8g…おろす
★サラダ油	12g（小さじ 3）
★三温糖	3.5g（小さじ 1 強）
★食塩	1.5g（小さじ 1/4）
★こしょう	少々（0.08g）
★ガーリックパウダー	少々（0.04g）
★お酢	7g（小さじ 1 強）

（★はドレッシングの材料です。）

＜作り方＞

①野菜を切り、ボイル水冷する。

②水冷した野菜の水分をしぼる。

③★玉葱をおろし、★の調味料と一緒に煮たて、ドレッシングを作る。

④②、③を和えて完成！