

だいこんおろしとタコの和風サラダ

シャキシャキしたダイコンの角切りと軟らかい大根おろしの食感が合わさったさっぱりした和風サラダです。ダイコンは根元の方に甘みがあり、おろしやサラダに向いています。

<主な材料・4人分>

ダイコン	2分の1本
タコ（刺身用）	100g
レタス	2枚
ショウガ	2分の1片
白ごま	適宜
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
レモン汁	小さじ2分の1
大葉	2枚
きざみのり	適量



<作り方>

- ① レタスは洗って手でちぎる。大葉は千切りにする。ショウガはすりおろす。
- ② ダイコンの分量は1cm角に切る。分量は粗めのおろしがねでおろし、しっかりと絞り、水気を切る。
- ③ タコは小さめのぶつ切りにする。
- ④ ボウルに②のダイコンと大根おろしとすりおろしたショウガ、③のタコ、白ごま、しょうゆ、砂糖、酢、レモン汁を入れ、あえる。
- ⑤ 器にレタスを敷き④を盛り、大葉を飾り、その上にきざみのりを載せる。

【エネルギー46kcal、タンパク質6g、塩分0.7g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)