

【献立名】

大根といちごのマリネ

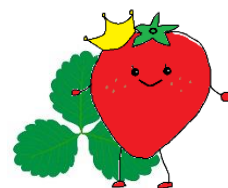
【料理名】

材 料	分 量 (4人分)
大根	120 g
いちご	100 g
ハム	50 g
たまねぎ	1/8個
きゅうり	1本
マリネドレッシング	大さじ2
塩	小さじ1/2
酢	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1
こしょう	少々
レモン果汁	小さじ1

A

【作り方】

- 1 いちごはへたを取りスライスする
- 2 大根は2cmくらいの短冊に切り、熱湯でサッとゆでて冷ましておく。
- 3 たまねぎはうすくスライスして水にさらしておく。きゅうりはうすい輪切りにする。ハムは1cmくらいの短冊に切る。
- 4 Aをあわせたドレッシングで1と2と3を和える



栄養価 (1人分)

熱量 43kcal たんぱく質 2.9g 脂質 1.4g 炭水化物 4.7g 食塩相当量 0.5g
野菜の量 80g

