

## レシピ10:大根サラダ

高血圧対策

大根は葉に近い部分は甘みが強く軟らかいので、生で食べる際は葉に近い部分がオススメです。消化酵素が豊富に含まれており胃腸の働きを活性化してくれます。



## 栄養量

- 熱量: 13kcal
- たんぱく質: 0.8g
- 脂質: 0.1g
- 塩分: 0.3g

## 【材料】1人前

- 小大根(根).....50g
- しそ葉.....1g(1枚)  
もしくは、かいわれ大根 5g
- カツオ節.....0.5g
- めんつゆ.....8ml(小さじ1・1/2)

## 【作り方】

- 1.大根の葉に近い部分を千切りにします
- 2.しそ葉も千切りにしていきます
- 3.大根を盛り、カツオ節、しそ葉の順に高く盛り、めんつゆをかけていきます

※お好みに刻み海苔やわさびを加えると風味が増してより美味しくなります。

※めんつゆの代わりに、ごまドレッシングやマヨネーズなどもよく合います。

- 胡麻ドレッシング  
10g使用で、総塩分0.3g
- マヨネーズ  
10g使用で、総塩分0.2g