

簡単！野菜レシピ 41



大根サラダ

<材料>		<2人分>	
大根	3cm	1/10本	(100g)
人参		小1/10本	(10g)
きゅうり		1/5本	(20g)
ツナ缶		1/3缶	(20g)
マヨネーズ		小さじ2	(10g)
塩		ひとつまみ	



磯辺保育所おすすめ

<作り方>

- ①大根・人参・きゅうりはせん切りにする。
- ②ツナ缶・マヨネーズ・塩と①を混ぜ合わせる。

<メモ>

- ・ 子ども用には、野菜をゆでて使用してもよいでしょう。

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」の
おすすめレシピです。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	3.0g
食塩相当量	0.4g



千葉市美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chibajp/>)に掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！