



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈副菜〉大根の明太子マヨネーズ和え

大根は、スライサーで細く切って作ることもできます。また、明太子をたらこに変えると子どもでも食べやすくなります。調味料と和えると水がでてくるので、食べる直前に和えましょう。

■ 作り方

- ① 大根はせん切りにし、少し置いて水切りする。
- ② 明太子は皮を除き、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③ 食べる直前に①と②を和える。

材料(4人分)

大根 …………… 250g
明太子 …………… 70g
マヨネーズ …………… 大さじ1

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
58kcal	4.0g	3.3g	19mg	1.1g