

# 大根と人参の減塩サラダ



バランスよく食べ

無理なく減塩

～減塩レシピ～

## 1人分の栄養成分の目安

■エネルギー70kcal

■たんぱく質7.9g

■脂質1.4g

■食塩相当量0.7g

## 材料（4人分）

- ・大根 200g
- ・人参 1/2本
- ・サラダチキン 1個(120g程)
- ・酢 大さじ3杯
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1杯
- ・パセリ 少々

## 作り方

- ① 大根と人参を千切りにします。  
※しっとり食べたい場合は、切った後レンジで温めてください。シャキッと食べたい場合は、そのまま使います。
- ② サラダチキンを細かく裂き、大根、人参と混ぜます。
- ③ 酢、砂糖、塩、こしょう、オリーブオイルを混ぜ合わせ、②にかけて混ぜ合わせます。
- ④ ③をお皿に盛り、パセリを振りかけて出来上がりです。

サラダチキンは、スーパーやコンビニにあります。ゆでた鶏むね肉やシーチキンでも代用できます。



## 献立のヒント

パン、大根と人参の減塩サラダ、コンソメスープ、季節の果物