

副 菜

献立名： 大根とほたて貝のサラダ

ほたてのうま味がきいています！

●材料（4人分）

大根	120g
きゅうり	40g
塩	小さじ1/15（0.4g）
ほたて水煮缶	40g
貝割大根	12g
マヨネーズ	大さじ2と1/3

※お好みでわさびを混ぜてもおいしいです

●作り方

- ① 大根・きゅうりはせん切りにし塩をふっておき、軽くしぼる。
- ② ほたて貝をほぐし、①と合わせてマヨネーズで和える。
- ③ 器に盛り、貝割大根を上から飾る。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
65	2.2	5.5	0.3