



大根とゴボウの照りマヨサラダ

材料	作り方
切干しだいこん 5g	① 切干しだいこんを水で約10分戻しておく。
フライドゴボウ 3g	② フライパンにごま油を入れ、にんじんを炒め、火が通ったら水を切った切干しだいこんを入れて軽く炒める。
にんじん 20g	
ごま油 1g	③ ②を皿に移し、フライパンにこいくちしょうゆと砂糖を加え、とろみがついたら②を戻し絡める。
こいくちしょうゆ 3g	
砂糖 2g	④ ③をボウルに入れ、フライドゴボウとマヨネーズを加えて和える。
マヨネーズ 5g	

栄養量

エネルギー	86kcal	ビタミンA	139 μ gRE
たんぱく質	1.3g	ビタミンB ₁	0.03mg
脂質	5.7g	ビタミンB ₂	0.03mg
炭水化物	9.2g	ビタミンC	2mg
カルシウム	31mg	食物繊維	2.4g
鉄	0.3mg	食塩相当量	0.5g

ちょこっとメモ

歯と口の健康週間の際にご活用いただけるメニューです！
切干しだいこんとフライドゴボウで咀嚼回数アップが期待出来ます！
お好みで、枝豆や白ごまを加えても美味しくお召し上がりいただけます。