

## 大根・だいこん・ダイコン

### 材料（4人分）

大根・・・・・・・・・・100g  
カイワレ大根・・・・・・・・1パック  
切り干し大根・・・・・・・・20g  
すりおろし大根・・・・・・・・100g  
ポン酢・・・・・・・・・・適量



### 作り方

- ① 切り干し大根をさっと洗い、水に20分さらす。さっと熱湯をかけ、固く絞ってざく切りにする。
- ② 大根はせん切りにする。貝割れ大根は根を切り、半分に切る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付け、大根おろしをのせ、ポン酢をかける。

### 栄養価（1人分）

エネルギー：32kcal    たんぱく質：1.0g    脂質：0.2g    塩分：1.1g

## 夏野菜の塩ごま風味焼き

### 材料（4人分）

ズッキーニ・・・・・・・・1本  
エリンギ・・・・・・・・1本  
グリーンアスパラガス・・4本  
ミニトマト・・・・・・・・12個  
B { 塩・・・小さじ1/2  
    こしょう・・・少々  
    ごま油・・・小さじ1



### 作り方

- ① ズッキーニは7ミリ厚さの輪切り、エリンギは5mm厚さの斜め切り、グリーンアスパラガスは4cmの乱切り、ミニトマトはヘタを除く。ボールに野菜を入れ、Bで和える。
- ② アルミを敷いたグリルで焦げ目がつくまで両面を焼く。

### 栄養価（1人分）

エネルギー：47kcal    たんぱく質：4.0g    脂質：7.0g    塩分：0.6g