

# 大根とキュウリの さっぱり和え



栄養成分表示【1人分】

エネルギー：77kcal

たんぱく質：3.6g

脂質：3.4g

炭水化物：8.5g

食物繊維：1.2g

食塩：0.6g

使用した  
神石高原町の食材

- ・大根
- ・トマト
- ・きゅうり

# 作り方

材料(1人分)

- ・大根 25g
- ・キュウリ 15g
- ・玉ねぎ 10g
- ・ツナ缶 15g
- ・コーン 10g
- ・トマト 20g
- A [・穀物酢 8g
- ・濃口醤油 3g
- ・砂糖 3g

調理時間  
7分

アレルギー  
28品目  
なし

ポイント  
さっぱりで野菜  
をしっかりとれて  
食べ応えがあり  
ます。



① 大根、きゅうりを  
千切りにする。



② トマト、玉ねぎをみじん切  
りにしてAの調味料と混ぜる



③ ①と②、ツナ缶、コーン  
を加えて和える。



④ 皿に盛り付けて見栄え  
を整えて完成