

## 今月のおすすめレシピ ~大根の洋風サラダ~



大葉の風味がよい  
夏でも食べやすい  
さっぱりとしたサラダです！

### 材料(4人分)

・大根	200g	・マヨネーズ	小さじ5
・きゅうり	60g	・レモン汁	小さじ2
・にんじん	40g	・塩	少々
・大葉	4枚	・コショウ	少々

### 作り方

- ①大根、きゅうり、にんじん、大葉を千切りにする。
- ②ボウルにマヨネーズ、レモン汁、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③②に①を加え、和える。

### 1人分あたりの栄養価

エネルギー49kcal たんぱく質0.6g 脂質3.7g 食塩相当量0.4g



バナラアイスクリームのエネルギー量は？

100mlあたり約**180kcal**

暑くなると食べたくなりますが  
食べすぎには注意しましょう。

