

野菜を使った
簡単
朝ごはんレシピ

丹葉地区栄養教諭・学校栄養職員連絡協議会

《大根と水菜の和風サラダ》



- ◆ 水菜は、あさつきやほうれん草で代用できます。
- ◆ かつお節や刻みのりをトッピングするとおいしさアップ！
- ◆ 味付けはお好みのドレッシングでもOK。

*調理時間 約10分

*エネルギー 17Kcal

◆材料（4人分）

大根	・・・8cm
水菜	・・・1/2把
玉ねぎ	・・・中1/2個
ホールコーン缶	・・・大さじ1
市販のポン酢	・・・大さじ1



◆作り方

- ① 大根はピーラーを使って薄切りにする。

玉ねぎは5mm程度の薄切り、水菜は3cmの長さに切る。

- ② 玉ねぎと水菜はサッとゆで、冷水にとって水気をきる。

- ③ 野菜を皿に盛り、ポン酢で和える。

