

時短♡ お手軽野菜レシピ

ラディッシュの葉、捨てては
もったいない！
裏面もみてね👀



©川越市2010

ラディッシュさっぱりサラダ (1人分 エネルギー 49kcal 塩分 0.3g)

《材料》 2人分

ラディッシュ	5個
スライスハム	1枚(うす切りなら2枚)
ミニトマト	8個
水菜	1/5袋
めんつゆ	大さじ1/2
(ストレートまたは希釈済み)	
ごま油	小さじ1/2
いりゴマ	小さじ1
酢	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2

A



《作り方》

- ①ラディッシュは洗って実と根を切り取りくし形に切り、ハムは粗みじん切り、ミニトマトはへたを取り4等分くし切り、水菜は根元を切り落とし水洗い後、3cmに切る。野菜はよく水気をきっておく。
- ②Aの調味料をよく混ぜて、①と和えておく。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

