大根とベーコンのさっぱり和え

＜材料＞

だいこん	40g
ベーコン	15g
酢	15g
砂糖	3g
塩	0.2g
黒こしょう	0.03g
かいわれ	1g

＜栄養量＞

エネルギー	84kcal
蛋白質	2.1g
カリウム	126mg
リン	43mg
食塩相当量	0.5g

＜作り方＞

1.大根とベーコンは太目の千切りにし、大根は（固めに）茹でこぼす
2.フライパンでベーコンを炒め、1 の大根を加えてさっと炒める
3.調味料を合わせ、2 を加え味をしみこませる
4.冷蔵庫で冷やし、盛り付ける

☆大根は少し固めに茹でこぼすほうがおいしく仕上がります

偕行会　管理栄養士