

# 簡単ちくわサラダ

主食

主菜

副菜

汁物

デザート・ドリンク



エネルギー 132kcal たんぱく質 3.3g 脂質 10.0g  
炭水化物 5.7g 食塩相当量 1.0g

## 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。  
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯

副菜

②

ひじきと大豆の煮もの

主菜 豚肉の生姜焼き

汁物

卵のニラのスープ

副菜 ★簡単ちくわサラダ  
① (野菜レシピ)

デザート・ドリンク

—

🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 90g

## 材料 ( 1 人分 )

- きゅうり 1/3本(30g)
- キャベツ 1枚(60g)
- ちくわ 2/3本(20g)
- カットわかめ(乾燥) 2g(水で戻して12g)
- ごま油 大さじ1弱(10g)
- 食塩 ひとつまみ(0.4g)
- ごま(いりごま) 少量(0.2g)

## 作り方

- ① きゅうりを斜め薄切り、ちくわを輪切りにする。  
キャベツは一口大にちぎる。
- ② カットわかめは水に入れて戻しておく。
- ③ ごま油と食塩を混ぜ合わせる。
- ④ ③に具材を入れ、ごま油が均一になるように和える。
- ⑤ 皿に盛り付け、最後にごまを振り、完成。

メニュー提供： 帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科