

# 冬がんのさっぱりサラダ



【材料】 2人分

冬がん	150g	
人参	20g	
A	酢	大さじ1
	サラダ油・砂糖	
	すりごま	各小さじ2
	醤油	小さじ1

## ひとこと

さっぱりした  
サラダです。  
冬がんは95%が  
水分なので、水分  
補給にぴったり  
です。

【作り方】

- ①冬がんは皮・ワタ・種を取って薄切り、  
人参は皮をむいて短冊に切る。
- ②①を茹でて水気をよく切る。
- ③ボウルで、②・Aを混ぜ合わせる。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
73	1.2	20	1.3	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

