



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 58

第2次 とよあけ健康21計画

## 大根ともやしのいしいサラダ



野菜1人  
83g

### ★材料(2人分)★

- ・大根 100g
- ・もやし 50g
- ・にんにく 1.5g
- ・きゅうり 15g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・大葉 1g
- ・ゴマ 1.5g

### ★作り方★

- ①フライパンにごま油、にんにく、大根、もやし、きゅうりの順に炒める。
- ②しんなりしてきたら、塩を振り味付けをする。
- ③完成したら皿に盛り付け、ゴマと大葉を振る。

【(1)個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 三輪大起さん】