



野菜の栄養価を生かす  
お手軽メニューを紹介!

## カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰  
川淵 智子

ストレスの多いパパにおすすめ!



# 中華風 海鮮サラダ



ダイコンの根の部分に含まれている消化酵素のジアスターゼは、ストレスやアルコール、薬などで損傷を受けやすい胃粘膜を保護してくれます。このパワーは胃腸薬なみで、胃のトラブルに即効性を発揮するダイコンの根は、生で食べるのが効果的です。

### ●材料 (4人分)

ダイコン	200g
鯛(上身)	200g
カイワレ大根	1パック(40g)
白ネギ	1/2本
ニンニク	1片(7g)
カシューナッツ	50g
白ゴマ	大さじ1
ゴマ油	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
レモン	1/2個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2



1人分  
**306**  
kcal

### ●作り方

- 1 ダイコンは長さ4cmの千切り、カイワレ大根は根元を切り、水にさらしてパリッとしたら、水気をきる。
- 2 鯛は、薄いそぎ切りにする。
- 3 ネギは長さ3cmに切り、縦に切り込みを入れて細千切りし、水にさらして水気をきる。
- 4 ニンニクは薄切りにし、フライパンに油を熱し、カリッとするまでいためる。
- 5 ダイコン、カイワレ大根、鯛の切り身を軽くあえて、上にカシューナッツと白ゴマをふり、この上に白ネギをのせる。
- 6 ゴマ油、薄口しょうゆ、レモン汁、塩、こしょうをよく混ぜ合わせ、食べる直前にかける。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL(075)365-0123(大代表)