

切干大根のサラダ

材料（4人分）

切干大根（乾）	20g
きゅうり（せん切り）	1/2本
にんじん（せん切り）	1/6本
ハム（せん切り）	2枚
ごま	大さじ 1/2
【ドレッシング】	
酢	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 2/3
ごま油	小さじ 1/2



栄養士からのコメント

切干大根の煮物が苦手でもこれなら食べられるかも！

煮物とは異なった食感を楽しめます。

作り方

- ① 切干大根は水でもどして、食べやすい長さに切りゆでる。
- ② 切干大根の粗熱がとれたら水気をしぼる。
- ③ 調味料でドレッシングをつくる。
- ④ 切干大根、きゅうり、にんじん、ハムをまぜ、ドレッシングをかけて、ごまをあえてできあがり。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
44kcal	2.2g	2.2g	53mg	0.3mg	0.4g