

## 切り干し大根のサラダ①



### 栄養量 (1人分)

|       |        |       |       |
|-------|--------|-------|-------|
| エネルギー | 96Kcal | たんぱく質 | 2.8g  |
| 脂質    | 3.0g   | 炭水化物  | 1.5g  |
| 食塩相当量 | 0.9g   | 野菜の量  | 52.5g |

### ひと口メモ

煮物に多く使われる切り干し大根ですが、サラダにすると、独特のシャキシャキ感がおもしろく、子ども達にも人気のメニューです。

茂木中央保育園

### 材料 (2人分)

|              |               |
|--------------|---------------|
| 切り干し大根 (乾燥)  | 15g           |
| きゅうり         | 約 1/2 本 (40g) |
| にんじん         | 2 cm (20g)    |
| 小松菜          | 1 株 (30g)     |
| 春雨           | 15g           |
| ロースハム        | 1 枚 (20g)     |
| コールスロードレッシング |               |
| 大さじ 1        | 2/3 弱 (24g)   |

### 作り方

- ①切り干し大根は戻してから、シャキシャキ感が残る程度に茹でる。  
冷ましてから水気をしぼり、適当な長さに切る。
- ②春雨はゆで、適当な長さに切る。
- ③野菜とハムは千切りにする。
- ④①～③を混ぜてドレッシングで和える。