

切り干し大根のサラダ②



栄養量（1人分）

エネルギー	126Kcal	たんぱく質	4.8g
脂質	6.0g	炭水化物	13.2g
食塩相当量	0.9g	野菜の量	80g

ひとロメモ

切り干し大根というと煮物のイメージが根強いと思いますが、サラダでさっぱりな1品です。記載の調味料ではなく、市販の和風ドレッシングや中華ドレッシングで和えても手軽においしくいただけます。

にのみや認定こども園

材料（2人分）

切り干し大根（乾燥）	25g
きゅうり	1/3本（30g）
にんじん	1/6本（30g）
ツナ油漬缶	1/2缶（35g）
酢	大さじ1（15g）
砂糖	小さじ2（6g）
油	小さじ1/2（2g）
食塩	ひとつまみ（1g）
いりごま	小さじ1（3g）

作り方

- ①切り干し大根を水で戻し、3cm位に切る。
- ②きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ③鍋に水を入れ火にかけ沸騰したら①を入れ3分、さらに②を入れ1分ゆでる。
- ④ゆであがったら冷まし、水気をしぼる。
- ⑤④とツナを合わせ、調味料で和える。