

切干大根 サラダ



エネルギー：69kcal/人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
きりぼしだいこん 切干大根	16g	① 切干大根は、たっぷりの水かぬるま湯 で戻して、よく洗い、ゆでて冷まし、 うすくち したあじ 淡口しょうゆとさとうで下味をつける。
はくさい (せんぎ) (千切り)	1枚	
にんじん (せんぎ) (千切り)	あつ 厚さ2センチくらい	
かんづめ コーン缶詰	20g	② はくさい・にんじんはサッと湯通しして 冷ましておく。 ※おうちでは生野菜でもOK！
うすくち 淡口しょうゆ	おお 大さじ1/2	
さとう	こ 小さじ1	③ 材料を全て合わせて、ドレッシングで あじつ しあ 味付けして、仕上げにごまを合わせて、 できあ 出来上がり♪
ごまドレッシング	おお 大さじ2	
すりごま	こ 小さじ1	

煮物などの
イメージの切干大根ですが、
サラダにしてドレッシングや
マヨネーズともよく合います。
カルシウムや食物せんいも
たっぷりでおすすめです☆

