

「切干大根のサラダ」

＜ 1 個分の栄養価＞

エネルギー	：	50	K c a l
たんぱく質	：	2.1	g
脂質	：	2.2	g
カルシウム	：	48	m g
鉄	：	0.3	m g
食物繊維	：	1.7	g



材 料	分量	作 り 方
(4人分)		
切干大根	25 g	①切干大根は、ゆでて水冷し、水気をしぼっておく。 ②にんじんときゅうりは千切りにする。ハムも千切りにする。 ③切干大根、にんじん、きゅうり、ハムをボウルに入れて混ぜ、塩こんぶと調味料で調味して完成。
にんじん	30 g	
きゅうり	60 g	
ハム	20 g	
塩こんぶ	4 g	
しょうゆ	大きじ1/2	
(あればうすくちしょうゆ)		
酢	大きじ1/2	
いりごま	小さじ1	
ごま油	小さじ1	

◎調理のポイント

切干大根は、少し歯ごたえが残るようにゆでるのがポイントです。