

さっぱり切干大根サラダ(副菜)



材料(4人分) 調理時間 20分(切干大根の水戻し15分程度を含む)

切干大根 50g、ニンジン 40g、カイワレ大根 40g、
ツナオイル漬け缶 1缶(70g)

【調味料A】酢・白いりごま各大さじ1、砂糖・しょうゆ
各小さじ2、オリーブ油小さじ1、粗挽きコ
ショウ少々

1人当たりの栄養価

エネルギー 123kcal、食塩相当量 0.6g

野菜の量 70g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

シャキシャキとした歯ごたえで、さっぱりと食
べられるサラダです。

火を使わずに簡単にできるので、あと一品欲し
い時に取り入れてみてはいかがでしょうか。

作り方

- ① 切干大根は 2~3 回水を変えながらもみ洗いして、
たっぷりの水につけて戻す。戻ったらしっかりと水気
を絞る。
- ② ニンジンは千切りにする。カイワレ大根は根本を切り
落とし、半分に切る。ツナは汁気を軽くきる。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、①②を加えて和える。