

# 切干大根の磯部和え(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 156kcal 食塩相当量 1.0g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

切干大根は煮物だけでなく、和え物やサラダなどに入れてもおいしく食べることができます。切干大根の食感がアクセントとなっています。切干大根と野菜を和えるだけなので、時間がないときでも素早く作ることができる一品です。

材料(4人分) 調理時間 10分

切干大根 20g、ちくわ2本、ニンジン1本、えのき1袋、

【調味料】マヨネーズ大さじ4、しょうゆ小さじ1、青のり小さじ2

## 作り方

- ① 切干大根はもみ洗いをし、軽くしぼってから水で戻し、長いものは切る。
- ② ニンジンは千切り、えのきは3等分に切る。
- ③ 鍋に水を入れ火にかけて、①と②をゆでる。
- ④ ③の水けを切り、ボウルにあけて、幅2mmの輪切りにしたちくわ、調味料を加えて混ぜ合わせる。