

料理名 切り干し大根の和風サラダ



材料（4人分）

切り干し大根	15g
きゅうり	65g
人参	15g
玉ねぎ	50g
わかめ（乾燥）	1.5g
かに風味かまぼこ	65g
ポン酢しょうゆ	大さじ2



作り方

1. 切り干し大根は水で洗って10分程度水に浸けてもどし、水気を絞ってから食べやすい長さに切る。
2. きゅうり、人参は千切りにし、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。乾燥わかめは水でもどして水気を切る。
3. 鍋に湯を沸かし、1と人参をさっと茹でて水気を切る。
4. きゅうり、水気を切った玉ねぎ、3をボウルに入れ、かに風味かまぼこを食べやすい大きさにほぐして加え、ポン酢しょうゆで和えて器に盛る。

POINT

切り干し大根のシャキシャキとした食感が楽しめる1品です♪
切り干し大根にはビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。



栄養価

エネルギー 39kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.2g 塩分 1.0g

(出合校区)