



噛み噛み！！ 切り干し大根サラダ



材料（3人分）

- ・切り干し大根……………15g
- ・きゅうり……………70g
- ・ハム……………1枚
- ・ミニトマト……………3個
- ・貝割れ菜……小1/2パック
- ・砂糖……………小さじ1
- ・酢……………小さじ2
- ・薄口しょう油……小さじ2
- ・すりごま…小さじ1と1/2
- ・ごま油……………1/4

A

噛みごたえアップ！
食物繊維量は普通の
大根の**2倍**に！



噛み
応え
ア
ッ
プ

切り干し大根の
料理のレパートリーも
増えますね♪



1人分

エネルギー
58kcal

塩分
0.8g

作り方

- ①切り干し大根は水でよく洗い，5分程水につけて戻したらよく絞る。
- ②きゅうり，ハムは千切りにし，ミニトマトはヘタを取り四つ割りに切る。
貝割れ菜は根元を除き半分に切る。
- ③ボウルにAを入れ混ぜ合わせ，①の切り干し大根をほぐしながら入れ，
②を加えてあえる。