



切干大根のサラダ



切干大根は煮物で食べる人が多いですが、さっと茹でてシャキシャキのサラダに仕上げるとおいしく食べることができます。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：74kcal

タンパク質：3.1g

塩分：1.0g

切干大根は、歯ごたえを残すように、茹ですぎないようにするのがシャキシャキに仕上げるポイントです。



作り方



材料	4人分
切干大根	24g
きゅうり	30g
人参	40g
ハム	50g
◆醤油	大さじ1
◆サラダ油	大さじ1

1

切干大根は軽く水で戻し、2cmに切る。きゅうりは薄い小口切りにし、塩（分量外）で塩もみする。人参、ハムはせん切りにする。

2

切干大根、人参はさっと茹で、冷まし、水気を切る。

3

醤油とサラダ油をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

4

食材を③のドレッシングで和え、味を調える。

切干大根は、食物繊維のほかにカルシウムや鉄分を多く含む食品です。

常温保存できる乾物なので常備しておくとお便利！日頃の食生活に上手に取り入れましょう。

