

乾物で簡単♪

切干大根のさっぱり和え

●材料 (4人分)

切干大根(乾燥)・・・30g	すりごま・・・小さじ2
きゅうり・・・1本	いりごま・・・小さじ2
にんじん・・・50g	ポン酢・・・大さじ2と1/3
ツナ缶・・・1/2缶	ごま油・・・小さじ1



食物繊維や鉄分、
カルシウムが豊富です！



●作り方

- ①切干大根は水で洗い、水に5分程度つけて戻し、水気をよく絞り、食べやすい大きさに切る。
きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ②ボールに汁ごとのツナ缶、ポン酢を入れ、ツナをほぐすように混ぜる。
- ③②に①を入れ、よく混ぜる。
- ④ごま油、ごまを入れ混ぜ、なじませる。

1人分栄養価

エネルギー	65kcal
食塩相当量	0.6g

おいしく減塩！

大根を干すことで、大根のうま味や甘みが増し、少ない調味料でもおいしく食べられます。

野菜には、過剰に摂取したナトリウムを排出するカリウムが豊富に含まれています。