

副菜

切り干し大根のサラダ



材料(2人分)

切り干し大根(乾燥)	15g
きゅうり	30g
ミニトマト	3個(30g)
かいわれ大根	5g
すりおろしオニオン	大さじ2(30g)
ドレッシング(市販)	

1人分の栄養価

エネルギー 65Kcal 塩分 0.8g

作り方

- ① 切り干し大根は手早くもみ洗いし、たっぷりの水に15分浸して戻す。水けをよく絞り、1cm長さに切る。
※硬さが気になる場合は、さっと湯通しすると良い。
- ② きゅうりは斜め薄切りにしてから、せん切りにする。
ミニトマトは、洗って半分に切る。
かいわれ大根は、洗って根元を切り、長さを半分に切る。
- ③ ボウルに切り干し大根、きゅうり、かいわれ大根を入れ、ドレッシングを混ぜ合わせる。
器に盛り、ミニトマトを飾る。



お料理ポイント

切り干し大根には、**カルシウム**がたくさん含まれています。硬さが気になる場合は、**さっと湯通し**すると食べやすくなります。

ドレッシングは、**塩分控えめ**なものであれば、ぽん酢やごま味などでも合います。