



ハリハリサラダ

<材料・・・おとな4人分>

- 切干大根 25 g
- にんじん 25 g (中1/4本)
- きゅうり 70 g (中2/3本)
- 油揚げ 30 g
- 酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ2と2/3
- 塩 ひとつまみ
- しょうゆ 小さじ2と1/3
- サラダ油 小さじ1/2

A

<作り方>

- ① 切干大根はもみ洗いし、水で戻して2cm位に、にんじんは千切りにし、それぞれさっと茹でる。
- ② 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、千切りにする。
- ② きゅうりは千切りにし、少量の塩(分量外)でもんで水気を絞る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①②と和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	67 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	3.1 g
塩分	0.9 g

切干大根は歯ごたえが残るくらいに茹でると、シャキシャキ感が楽しめます。

