



切干ごまネーズ

<材料・・・おとな4人分>

切干大根・・・・・・・・・・25g
 きゅうり・・・・・・・・60g（中1/2本）
 キャベツ・・・・・・・・100g
 にんじん・・・・・・・・30g（中1/3本）
 マヨネーズ・・・・・・・・大さじ3
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・少々
 白すりごま・・・・・・・・小さじ1
 刻みのり・・・・・・・・2g

A

<作り方>

- ① 切干大根はもみ洗いし、水で戻して2cm位に切る。
- ② キャベツは太めの千切り、きゅうり・にんじんは千切りにする。
- ③ ①と②を茹で冷まし、水気をきる。
- ④ Aで和える。
- ⑤ 最後にのりをほぐしながら加え、さらに和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	92 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	7.2 g
塩分	0.4 g

切干大根はビタミン、食物繊維が豊富です。煮物だけでなく、サラダにしてもおいしいですよ！！

