



## 切干大根の甘酢サラダ

＜材料・・・おとな4人分＞

切干大根・・・・・・・・・・40g  
 きゅうり・・・・・・・・・・1本  
 セロリ（茎）・・・・・・・・・・60g  
 カットわかめ・・・・・・・・・・5g  
 ミニトマト・・・・・・・・・・8個  
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2  
 酢・・・・・・・・・・大さじ1.5  
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2  
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1  
 かつお節・・・・・・・・・・適量

A

＜作り方＞

- ① 切干大根とカットわかめをそれぞれ水で戻し、水気をしぼる。切干大根は食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは千切り、セロリは斜め薄切りにする。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ ①～③とAをボウルで和える。  
お皿に盛って上にかつお節をかける。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.3g
塩分	0.8g

切干大根の食感が楽しめるサラダです。カルシウムや食物繊維などの栄養も豊富です。