



切干大根の甘酢サラダ

＜材料・・・・・おとな4人分＞

切干大根	40 g
きゅうり	1本
セロリ（茎）	60 g
カットわかめ	5 g
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。

一おとな1人分の栄養価

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

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。