

切干大根のサラダ

1 人分 106kcal 塩分 0.9g 食物繊維 2.5g カリウム 439mg

【材料(約 5 人分)】 (作りやすい分量として)

・切干大根	50g	A {	・マヨネーズ	大さじ 2
・きゅうり	1 本		・酢	大さじ 1
・ハム	4 枚		・鶏がらスープの素	小さじ 1
・黒こしょう	適量		・めんつゆ	小さじ 2
・七味	お好みで		・ごま油	小さじ 1/2



【作り方】

- ① 切干大根は軽く水で洗ったあと、約 15 分水につけてもどします。
- ② ①の切干大根の水気をしっかりきいたら、3cm ほどの長さに切ります。
- ③ きゅうり、ハムは千切りにします。
- ④ ボウルに切干大根・きゅうり・ハムを入れ混ぜます。さらに A を混ぜ合わせたものを加え、よく和えます。
- ⑤ 最後に黒こしょうを入れ軽く混ぜます。
- ⑥ 器に盛り、お好みで七味をかけます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

和えるだけの簡単レシピです。歯ごたえがあり、よく噛むことで少量でも満腹感を得ることができます。切干大根には便秘予防に良いと言われている食物繊維や、高血圧予防に良いと言われているカリウムが含まれています。

栄養士 塚田 幸望

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。