

🍷 さくっと応援ごはんおすすめレシピ 🍷

その他のレシピもホームページに掲載しています！

HPはこちら👉



<切干大根のサラダ>



材料（4人分）

- ・切り干し大根 25 g
- ・にんじん 40 g
- ・小松菜 60 g
- ・ツナ（水煮） 40 g
- ・砂糖 3 g（小さじ1）
- ・酢 7 g（小さじ1と1/2）
- ・しょうゆ 12 g（小さじ2）
- ・ごま油 6 g（小さじ1と1/2）

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、3cm幅に切る。
- ② にんじんは千切り、小松菜は2～3cm幅に切る。
- ③ 野菜はそれぞれ茹で、水気をしっかり切る。
- ④ ツナは水気を切る。
- ⑤ 茹でた野菜、ツナ、調味料を和える。

🍷 一口メモ 🍷

切り干し大根は水で戻しただけでも食べられますが、茹でることでお子さんにも食べやすくなります♪
お酢でさっぱり、ツナとごま油のコクで薄味でもパクパク進む味わいです。

栄養価（1人あたり）エネルギー48kcal 食塩相当量0.5 g