



切り干し大根のサラダ

■材料（2人分）

- | | |
|---------------|-------------|
| ● 切り干し大根（乾燥） | 15g |
| ● カット野菜（サラダ用） | 20g |
| ＜調味料＞ | |
| ● ポン酢 | 小さじ 1 強(7g) |
| ● ゆず胡椒 | 1g |

■作り方

1. 切り干し大根は、前日にさっと水洗いし、十分な水でもどしておく。切り干し大根は、長い場合、食べやすい長さにカットする。
2. カット野菜と切り干し大根を混ぜ合わせる。
3. ポン酢を入れ、更にゆず胡椒を加えて和える。
4. 器に盛りつけて、完成。

[1人分の栄養価]

エネルギー 25kcal、たんぱく質 1.0g、食物繊維 1.8g、カルシウム 41mg、鉄分 0.3mg、葉酸 23μg、食塩相当量 0.44g