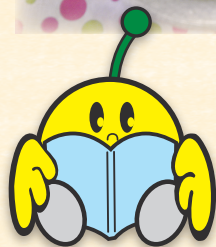


切り干し大根のサラダ

1人分の材料

切り干し大根	10g	カニカマ	20g
きゅうり	20g	マヨネーズ(ハーフ)	20g
玉ねぎ	20g	塩こしょう	少々



煮物が定番の
切り干し大根をサラダに♪
お子様にも喜ばれる1品♪

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ... 123Kcal
たんぱく質 (g) 4.0g
脂質 (g) 7.0g
炭水化物 (g) 11.8g
食塩相当量 (g) 1.0g

- ① 切り干し大根を水でもどしておく。茹でたあと冷水で冷まし、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎときゅうりはせん切りにし、塩少々でもみ、さっと洗って水気を切る。
- ③ カニカマは半分に切ってほぐしておく。
- ④ ボウルに切り干し大根、玉ねぎ、きゅうり、カニカマを入れ、マヨネーズで和えて塩こしょうで味をととのえる。