



おうちで作ってみよう!



しゃきしゃき食感の
サラダです!

切り干し大根サラダ

<材料 4人分くらい>

切り干し大根	20g
人参	4cmくらい
きゅうり	1本
きゃべつ	1枚
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	1つまみ
酢	小さじ1
オリーブ油	少々

① 材料を切る

切り干し大根は、水で戻し、食べやすい大きさに切ります。野菜はせん切りにします。

② ゆでる

お好みのかたさに茹でます。
冷水で冷やし、水を切ります。

③ 和える

材料をすべて混ぜます。

★切り干し大根といえば煮物のイメージが強いですが、サラダにしても。乾物なので、おうちに常備しておくと便利です。食物繊維・カルシウム・鉄が豊富です。

★味付けはお好みのドレッシングや、ゴマ・マヨネーズ、ツナ・塩昆布もおいしいですよ。

たのしい おうち時間になりますように♡