

栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

切り干し大根とわかめのサラダ

【材料4人分】

| | |
|----------|--------|
| ツナ缶 | 小1缶 |
| 切り干し大根 | 20g |
| にんじん | 25g |
| ほうれん草 | 60g |
| カットわかめ | 3g |
| A 〔 サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 淡口醤油 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1弱 |
| 白ごま | 大さじ1 |

【作り方】

- ① ツナは油を切っておく。
- ② 切り干し大根は水洗いする。
(水は2~3回捨ててよく洗う。)
水洗い後、たっぷりの水で戻す。
サッとゆがき、しっかりと水気を絞る。
- ③ にんじんは、せん切りにし、ゆがく。
- ④ ほうれん草はゆがいた後、軽く絞り、
3cm長さに切る。
- ⑤ わかめはサッとゆがく。
- ⑥ Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑦ ごまは、フライパンで炒っておく。
- ⑧ 材料が冷めたら、ドレッシングと和え、
ごまを混ぜ合わせる。



煮物にして食べる人が多い切り干し大根ですが、サラダにしてもおいしく食べられます。切り干し大根の歯ごたえが残るように仕上げましょう。

切り干し大根

切り干し大根は、大根を細く切り、天日干しにしたものです。乾燥させることで、生の大根よりも甘味やうま味が増します。また、生の大根とは違った風味と歯ごたえのある食感を楽しむことができます。



栄養もギュッと凝縮され、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、便秘解消に効果的な食物繊維が豊富に含まれています。

