



切り干し大根ときゅうりのゆかり和え



<1 人分の栄養価>
・エネルギー:38kcal
・たんぱく質:1.0g
・脂質:0.6g
・炭水化物:2.2g
・食塩相当量:0.5g

野菜量
80g

切り干し大根ときゅうりのゆかり和え

食品名	分量 (4 人分)	下準備	作り方
切り干し大根	30g	ぬるま湯で戻し、 3 cm幅に切る	① A をポリ袋に入れ、混ぜ合わせる。 ② 切り干し大根、きゅうりを入れて、和える。 ③ お皿に盛り付け、ごまをふる。 ④ ③にミニトマトを盛り付ける。
きゅうり	1/2 本	5 mm幅の細切りにする	
減塩ゆかり (ふりかけ)	4g		
酢	小さじ 2		
砂糖	小さじ 1		
白いりごま	5g		
ミニトマト	8 個	半分に切る	

A

☆ポイント☆

切り干し大根は備蓄しやすい食品です。
切り干し大根を使うことで食感が楽しめます。
ゆかりとお酢でさっぱりとした味付けになっています！



◆協力:岡山県立大学栄養学科・総社市栄養改善協議会