

## 切干大根のはいはいサラダ



## &lt;1人分の栄養価&gt;

- ・エネルギー: 77kcal
- ・たんぱく質: 4.7g
- ・脂質: 1.9g
- ・炭水化物: 11.2g
- ・食塩相当量: 0.7g

野菜量  
40g

| 材料    | 分量(4人分)     | 下準備                          | 作り方                                    |          |
|-------|-------------|------------------------------|--|----------|
| 切干大根  | 40g         | 3cm長さ, 2mm厚のせん切り<br>2cm長さに切る | ① 切干大根は10分間浸漬し, 洗って軽く絞っておく。            |          |
| にんじん  | 60g(1/3本)   |                              |  |          |
| 豆苗    | 60g(1/2パック) | すりおろす                        | ② レモンは飾り用に薄切り1枚を6等分に切り, 残りは絞ってレモン汁にする。 |          |
| ツナ水煮缶 | 60g         |                              |  |          |
| レモン   | 1/2個        |                              | ③ 切干大根, にんじん, 豆苗をサッと茹でる。               |          |
| A     | 濃口しょうゆ      |                              |  | 小さじ2と2/3 |
|       | しょうが        |                              |  | 4g       |
|       | ごま油         |                              |  | 小さじ1     |
|       | いりごま(白)     |                              |  | 4g       |
|       |             |                              | ④ ③を絞り, ツナ缶(汁ごと), レモン汁, Aを加えて和える。      |          |

## ☆ポイント☆

レモンやしょうががさっぱりと！おいしく減塩できます。

切干大根をサラダにすることで, しっかりよく噛んで食べるため, 満足感が得られます。

栄養委員研修より

