

切り干し大根のサラダ

副菜



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:47kcal
- ・たんぱく質:1.4g
- ・脂質:0.7g
- ・炭水化物:9.6g
- ・食塩相当量:0.7g

野菜量
35g

食品名	分量(4人分)	下準備	作り方
みかん缶(固形量)	1缶(100g)	みかんと汁を分ける	① 切り干し大根・乾燥ワカメをみかん缶の汁で戻す。10分程度つけて、戻っていたら、水気を絞る。 ② キャベツを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして600Wで3分程度加熱する。しんなりしたら、水気をきる。 ③ ②に、みかん、①の切り干し大根、ワカメ、Aを加え、混ぜ合わせる。 ④ お皿に盛り付ける。
切り干し大根(乾)	20g	食べやすい長さに切る	
乾燥ワカメ	4g		
キャベツ	1/8個(120g)	芯を取って、せん切り	
A			
しょうゆ	小さじ2		
酢	大さじ1と1/3		
ごま油	小さじ1/2		

☆ポイント☆

長期保存ができる乾物・缶詰を組み合わせで作れるレシピです。
みかん缶のシロップで乾物を戻すため、災害時にも作りやすい一品です。
ごま油がアクセントになり、美味しく食べられるので、ぜひ作ってみてください。

