副菜―あえ物 s-67

切干し大根のサラダ

材　　料	分量(g)
切干し大根	5.00
きゅうり	20.00
にんじん	5.00
カットわかめ	0.50
青しそドレッシング(個包装)	10.00

エネルギー(kcal)	30
たんぱく質(g)	1
脂質(g)	0
カルシウム(mg)	38
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	88
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	1.5

作り方

① きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気をしぼる。にんじんはせん切りにする。切干し大根はぬるま湯で戻して3cm位に切る。にんじん･切干し大根は茹でた後，冷却。

② 野菜･切干し大根･わかめを混ぜ合わせる。

③ 食べる前にドレッシングであえる。

MEMO