

切干大根のめかぶ和え

■ 材料 (4人分)

切干大根	30g
きゅうり	1本
めかぶ (味付き)	2パック
(1パック40g、塩分0.7gのものを使用)	
ねりわさび	4~5cm
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1

※めんつゆは、めかぶの塩分によって調整してください。



■ 作り方

- ① 切干大根は何度か水を換えながらよくもみ洗いして、10分ほど水に浸しザルにあげる。水気をしぼり、食べやすい長さに切る。きゅうりは千切りにし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② ボールにわさびとめんつゆを入れてよく溶き、めかぶも加え混ぜる。ほぐした切干大根ときゅうりを加え、よく混ぜ合わせる。

< 1人分の栄養価 >

エネルギー 35kcal ・ 蛋白質 1.3g ・ 脂質 0.3g
炭水化物 1.8g ・ 食物繊維 2.4g ・ 塩分 0.6g



日持ちはあまりしませんが、もずくやめかぶなどを用意しておくと重宝します。

野菜と和えてドレッシング代わりにしたり、納豆や豆腐と合わせるなど、すぐに使えるのでおすすめです。