

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

切干大根の中華サラダ

(調理時間 15分)

野菜 80g
1人分

副菜

～ポイント～

乾物の切干大根は、もみ洗いせず、さっと洗って戻すと爽やかな風味のサラダが楽しめます。

柔らかめな食感が好みの方は軽く切干大根を湯がくと良いでしょう。

材料 (2人分)

切干大根	20g
きゅうり	40g
食塩	少々
カットワカメ	1g
トマト	40g
酢	大さじ 2/3
砂糖	小さじ 2/3
オイスターソース	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
白すりごま	大さじ 2/3



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	85
たんぱく質(g)	2.5
脂質(g)	3.7
カルシウム(mg)	98
鉄(mg)	0.8
食塩(g)	1.1

作り方



- 1 切干大根は2,3回水を変えながら、よくもみ洗いする。水が濁らなくなったら、10分程度、水に浸す。
- 2 切干大根の水をしっかりと絞る。
- 3 きゅうりは千切りにし、食塩を振り、しんなりとさせた後、水気を絞る。カットワカメも戻し水切り、トマトは一口大に切る。
- 4 ボウルに酢、砂糖、オイスターソース、ごま油、白すりごまを入れ、よく混ぜた後、切干大根、きゅうり、ワカメを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 5 4にトマトを加え、さっと混ぜた後、器に盛る。

