

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

切干大根のイタリアンサラダ

(調理時間 10分)

野菜 41g

1人分



副菜

～ポイント～

パリパリとした触感が楽しい一品です。

切り干し大根独特の風味が苦手な方は、浸した水が透き通るまで何度かもみ洗いがおススメです。

材料 (2人分)

切り干し大根	20g
ロースハム	20g
にんにく	3g
A	レモン汁 小さじ1
	オリーブ油 小さじ1
塩	ひとつまみ
トマト	40g
きゅうり	20g
粉チーズ	4g
粗びきこしょう	適宜



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	89
たんぱく質(g)	4.1
脂質(g)	4.7
カルシウム(mg)	81
鉄(mg)	0.2
食塩(g)	0.6

作り方



- 1 切り干し大根は水に浸し、何度か水を変えながらもみ洗いした後、水気を絞る。柔らかめが好みであれば、さっとゆでる。
- 2 きゅうりは千切りにし塩を少々振りしばらく置く。しんなりとしたら水気を絞る。
- 3 トマトは乱切り、ハムは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- 4 ボウルににんにく、Aを入れよく混ぜた後、1、2、3を和える。
- 5 4を器に盛り、粉チーズ、粗びきこしょうを振る。

