【切干大根のごまマヨサラダ】レシピ

【材 料 （4人分）】

切干大根	15g
キャベツ	100g
きゅうり	1 本
かにかまぼこ	30g
白ごま	大 1 と小 1(12g)
マヨネーズ	大 2(24g)
味噌	小 1/2(3g)

※ご家庭で作りやすいよう、分量等を一部変更しています





栄養価<1人分>

エネルギー	56kcal	たんぱく質	1.8g
脂 質	4.1g	食塩相当量	0.2g

【作り方】

① 切干大根は水で戻して十分に水を含ませ、2cm 程の長さに切り、茹でて水気を切っておく。
② キャベツは千切りにして茹でる。
③ きゅうりは半月の斜め切りにして塩もみし、しんなりしたら水にさらしてよくしぼる。
④ ボウルにすった白ごま、味噌、マヨネーズを入れて混ぜ、①～③とほぐしたかにかまぼこを加えて和える。

☆ポイント☆

・切干大根は大根を細長く切って干したもので、食物繊維やカルシウムなどがたっぷり含まれています。
・食感を楽しみながら楽しく食べられる、園児に人気のサラダです。