

【切り干し大根のマヨ醤油和え】レシピ

《材 料》 4人分

切り干し大根	60g
貝割れ大根	40g (1パック)
カニ風味かまぼこ	30g
マヨネーズ	12g
しょうゆ	3g (小さじ1/2)



よく噛んで食べるよ
うにするチーヌ!

栄養価

エネルギー	76kcal	たんぱく質	2.7g
脂質	2.5g	食塩相当量	0.4g

《作り方》

- ① 切り干し大根は水で戻し(約10分)水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ② 貝割れ大根は根を取り、よく洗う。
- ③ カニかまぼこはほぐす。
- ④ マヨネーズと醤油をまぜ①～③の材料を和える。
- ⑤ 器に盛り出来上がり。

- ・切り干し大根の食感がポイントになります。
- ・よく噛んで食事をする事でメタボリックシンドロームの予防になります。
- ・切り干し大根は、天日干しにすることで旨みや栄養が凝縮されます。食物繊維や、カルシウムが豊富に含まれています。少ない量で食物繊維をたくさん摂取することができます。