

切り干し大根サラダ



【材料】 4人前

人参（細くせん切り）	小 1/2 本（60 g）
切り干し大根（乾燥）	20 g
きゅうり（縦半分に切り、斜めうす切り）	1 本（100 g）
ひじき（乾燥）	大さじ 2（15 g）
サラダチキン（ほぐす）	1P（100 g）

【調味料】

マヨネーズ	大さじ 4
醤油	小さじ 1/4
塩・こしょう	少々
砂糖	ひとつまみ



【作り方】

- ①「切り干し大根」は、水にしばらくつけてもどし、よく水気をしぼり、適当な長さに切る。
- ②「ひじき」は、お湯でさっと湯がきザルにあげておく。
- ③「人参」は細くせん切りに、「きゅうり」は、縦半分に切ってから、斜めにうす切りにし、塩（分量外）で塩もみし、10分くらい放置後、軽く水で流し、水気をきる。
- ④ボウルにすべての【材料】をいれ、【調味料】で和えたら出来上がり。

栄養のポイント



- ① 切り干し大根には、骨の材料となる「**カルシウム**」が多く含まれ、ひじきには、「**カルシウム**」や血液の材料となる「**鉄**」が多く含まれています。
- ② 乾燥食材は、保存期間が長く、野菜本来の栄養素がぎゅーと凝縮されています。

切り干し大根サラダ：エネルギー 164Kcal、たんぱく質 11.1 g、脂質 10.1 g、炭水化物 8.4 g、塩分 0.7 g、