



切り干し大根のサラダ



【栄養価(大人1人分)】

エネルギー：91kcal
たんぱく質：3.4g
脂 質：5.6g
炭水化物：8.6g
食塩相当量：0.4g

【栄養価(こども1人分)】

エネルギー：76kcal
たんぱく質：2.8g
脂 質：4.6g
炭水化物：7.1g
食塩相当量：0.3g

他のレシピは
こちらから



【材料(大人2人・こども2人分)】

切り干し大根 40g
ツナ缶(油漬け) 40g
きゅうり 40g
にんじん 20g
マヨネーズ 大さじ1強(15g)
しょうゆ 小さじ1/2強(4g)

【下準備】

- 切り干し大根・・・水に戻し、食べやすい大きさに切る
- きゅうり・・・せん切り
- にんじん・・・せん切り

【作り方】

- ① 切り干し大根はお好みの硬さに茹で、水気をしぼる。
にんじんは茹でる。
- ② ①、ツナ、きゅうりを混ぜ合わせ、
マヨネーズ、しょうゆを加えて味を整える。

シャキシャキ食感を残すことでカミカミメニューとなっています。
切り干し大根には、食物繊維やカルシウムが多く含まれています。