

食生活改善推進員さんの  
健康食レシビ



## 切り干し大根のサラダ

切り干し大根は良質な食物繊維やカルシウムを多く含んでいます。煮物に使うことが多い切り干し大根ですが、夏の暑い時期にはサラダにするとさっぱりと食べやすいです。

### 作り方

- ①切り干し大根は水で戻して2～3cmの長さに切り、熱湯で茹でて冷ましておく。
- ②人参は千切りにして茹でて冷まし、キュウリは塩を少々しておく。
- ③かまぼこは千切りにする。
- ④Aを火にかけ冷ましておく。
- ⑤①、②の水分をよく切り、かまぼこを加えて④とごまで和える。

### 材料 (4人分)

切り干し大根	……	24g
人参	……	20g
キュウリ	……	80g
塩	……	少々
かまぼこ	……	60g
酢	……	大さじ2
しょうゆ	……	大さじ1
砂糖	……	小さじ2
ごま油	……	小さじ2
ごま	……	小さじ2

【栄養価】(1人当たり) … 179kcal たんぱく質…11.8g 塩分…0.9g