

3月レシピ紹介

切り干し大根のサラダ



<材料>		4人分
切り干し大根		15g
きゅうり		50g
にんじん		40g
ホールコーン（缶詰）		40g
A	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ5
	酢	小さじ2
	塩	小さじ1/3

<作り方>

- ① 切り干し大根を洗ってゆでる。
（歯ごたえが残る程度に茹でるのがコツです。）
- ② きゅうりは半月、又は輪切りにし、にんじんはせん切りにする。
- ③ きゅうり、にんじんを茹で、水気を切って冷ましておく。
- ④ ホールコーンも水気を切っておく。
- ⑤ ③④をAの調味料であえる。

※調味料はお好みで加減してください。

切り干し大根には、カルシウムやカリウムが豊富に含まれています。

