

切干大根がサラダに！



お家で作ってみませんか♪

おかず：和え物

## 切干大根のゴマネーズサラダ

ゴマ、マヨネーズ、しょうゆ、のりがいい味を出しています

### 材 料（4人分）

・切干大根	10g
・きゅうり	60g
・にんじん	12g
・キャベツ	60g
・ツナ缶	30g
・マヨネーズ	25g
・白すりゴマ	5g
・めんつゆ	小さじ2
・焼きのり	1/4枚



### 作 り 方

- ①切干大根を水で戻し、歯ごたえが残る程度の固さに茹でる。
- ②きゅうり、人参は千切り、キャベツは1センチ幅のざく切りにして茹でる。
- ③ツナ缶の汁を切っておく。
- ④焼きのりは、はさみで細く切る。
- ⑤Aを混ぜ合わせる。
- ⑥すべての材料を⑤で和え、最後に④の焼きのりをトッピングする。

### 栄養価（1人分）

エネルギー80kcal / たんぱく質2.9g / 脂質5.4g / 塩分0.7g