

切干大根のさっぱりサラダ



副菜

1 人前

エネルギー 76kcal

たんぱく質 2.4g

脂質 2.9g

炭水化物 10.7g

塩分 1.2g

食物繊維 2.9g

(1 食の目標量 約 6.0~8.0g)

<Point>

食物繊維を先に摂取し、よく噛んで食べると、食後の血糖値の上昇が抑えられます。切干大根は、食物繊維が豊富な食品です。また、噛みごたえがあるため、よく噛んで食べることに繋がります。ジメジメとした梅雨の時期には、酢や梅干しを使った さっぱりサラダが美味しいですね！

材料（1人分）

- 切干大根（乾）…10g
- きゅうり…15g
- 長ねぎ…15g
- かにかま…10g（1 本）
- <A>
- ・ごま油…2g（小さじ 1/2）
- ・めんつゆストレート …6g
（小さじ 1）
- ・穀物酢…15g（大さじ 1）
- ・梅干し…種をとり 3g
（約 1/2 個）
- ・白いりごま…1.2g
（小さじ 1/2）

作り方

1. 【切干大根を戻す】 水で表面の汚れを落とすように洗った後、ボールいっぱいの水に 10~15 分浸す。その後、水気をしっかり絞ってザルにあげておく。
2. きゅうりと長ねぎを千切りにする。かにかまは縦に裂いておく。梅干は包丁でたたいて梅肉状にする。
3. 材料 A をボールにあわせ、ドレッシングを作る。
4. 3 に切干大根、きゅうり、長ねぎ、かにかまを加えて混ぜ合わせる。
5. 器に盛って出来上がり。