

【切干し大根と 白滝の和え物】

1人分

• I値 [※]	46kcal
• 塩分	0.9g
• 野菜量	52.5g



◆◆材料◆◆ 4人分

切干し大根	30g	
白滝（180~200g）	1袋	
にんじん	40g	
小松菜	1株	
★	[鶏がらスープの素 大さじ1	
		酢 大さじ2
		砂糖 小さじ2
		しょうが（すりおろし） 小さじ1
		ラー油 小さじ1/2~1

◆◆作り方◆◆

- ① 切干し大根はよく洗い、ひたひたの水で戻しておく。
白滝は洗って食べやすく切る。
- ② にんじんは、せん切りにする。
- ③ 小松菜は3cm長さに切る。
- ④ フライパンで白滝を炒める（水分を飛ばすように）。
小松菜・にんじんを加え、炒め合わせたら火を止めて冷ましておく。
- ⑤ ★の調味料をすべて合わせておく。
- ⑥ ①の切干し大根の水気をよく絞り食べやすく切る。
これに④と★を加え、全体をよく混ぜ合わせ、味をなじませる。