~ 論意のレシピ語介~ 切り干した穏サラダ



栄養価

- *1人あたり
- ・エネルギー39kcal
- たんぱく質…1.3g
- 脂質 ···1.7g
- 食塩相当量…0.4g

材料

- *5人分
- •切り干し大根…15g
- •にんじん …40g
- きゅうり …25g
- ・もやし …75g
- ・とうもろこし…15g
- (冷凍・缶詰でも OK です!)
- 砂糖 ··· 7 g
- ・塩 …少々(1g)
- •酢 …9g
- うすくち醤油…6g
- ひまわり油 …2g
- ごま油 …3g
- ・ねりごま …6g

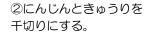
ドレッシング



作り方

① り干し大根は軽く洗ってから 水に浸して戻し(約20分)、 食べやすい長さに切る。(3cmくらい)







(③にんじんともやし、切り干し大) 根を茹でる。(もやしと切り干し大根は、歯ごたえが残るようにさっと茹でる。)



④ドレッシングの材料を混ぜ合 わせる。





⑤きゅうりととうもろこし、にんじん、切り干し大根、もやし、ドレッシングを混ぜ合わせ、盛り付ける。



《茹で加減の目安》

- ① 鍋に水をはり、にんじんを入れて火にかける。(沸騰したお湯ではなく、水から茹でる。)
- ② にんじんが食べられる 固さになったら、もやし と切り干し大根を入れ、 さっとゆでたら(ぷくぷ く泡が出てきた頃)火を 止めてザルにあげ、水気 を切る。

メモ

*うすくち醤油がない場合は、こいくち醤油で代用可能です。(それぞれ用途は異なりますが、代用していただいて構いません。)塩分は、こいくち醤油の方が多いと思われがちですが、実はうすくち醤油の方が塩分を多く含んでいます。「うすくち」は、「淡口」と書き、味の濃さではなく『色』をさしています。代用するときは、使用量を調整してください。