

切り干し大根のサラダ

減塩

子ども

材料 4人分

切り干し大根（乾燥） 25 g
プレーンヨーグルト 100 g
玉ねぎ 1/4 個（50 g） らっきょう酢 大さじ 1
きゅうり 1 本（100 g） ロースハム 4 枚
マヨネーズ 大さじ 1
塩、こしょう 少々

作り方

- 1 切り干し大根は水洗いして、水けを絞り 3 cm 長さに切る。
- 2 ボウルにプレーンヨーグルトと 1 を入れてよく混ぜ 10 分くらい置く。
- 3 玉ねぎは、長さを半分に切ってから薄くスライスし、まな板に広げて少し置いた（辛み抜き）後、らっきょう酢とあえる。
- 4 きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切り、ハムは半分に切ってからせん切りにする。
- 5 2 4 を混ぜ合わせ、マヨネーズと塩、こしょうで味をととのえる。



1 人分の栄養価 エネルギー86kcal たんぱく質 3.7 g 食塩相当量 0.6 g 食物繊維 1.8 g

やわらかいものを好む現代っ子にも好まれるマヨネーズ味の歯応えのあるレシピです。

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会永岡支部