

切り干し大根の中華あえ



減塩・調理ポイント

- ごま油の風味と酢の酸味で、少ない塩分でも美味しくいただけます。
- 切干大根が硬めの時は、サッとゆでて柔らかくしてください。

材料 (2人分)

切り干し大根		10 g
ニラ		30 g
にんじん		30 g
⑦	めんつゆ	大さじ1
	水	大さじ1
	酢	小さじ2
	ごま油	小さじ2

作り方

- ①切り干し大根は洗って水につけ、軽く水気を切って食べやすい長さに切る。
- ②ニラは3 cmぐらい、にんじんも3 cmぐらいの千切りに切る。
- ③耐熱容器ににんじんを入れ、軽くラップをして電子レンジで1分加熱し、さらに、ニラを加えて1分加熱して粗熱をとる。
- ④ボウルに⑦を合わせて混ぜ、①と③を加えて和える。

1人分栄養素 / エネルギー69kcal、たんぱく質1.2g、脂質4.1g、食塩相当量0.6g