

このコーナーはPDF版では掲載しておりません。

## 食推おすすめレシピ♪

### 材料（4人分）

切り干し大根 ……25g	A {	酢 …… 大さじ1・1/2
水菜 ……30g		砂糖 …… 小さじ2
わかめ（乾燥） ……2g		しょうゆ …… 小さじ2
かにかまぼこ ……30g		ごま油 …… 小さじ1

### 作り方

- 1 切り干し大根は、軽く水で洗い、水につけて戻し、食べやすい大きさに切り、水気をしぼる。
- 2 水菜は、3センチの長さに切る。
- 3 わかめは、水で戻し、一口大に切り水気をしぼる。
- 4 かにかまぼこは、3センチの長さに切り、手でほぐす。
- 5 ボウルに 1 2 3 4 を入れて混ぜて、Aを入れて和える。

1人分の栄養素量…エネルギー 46kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 1.1g、食物繊維 2.0mg、食塩相当量 0.7g



今回は切り干し大根を使ったさっぱりとした和えものを紹介します。切り干し大根は、摂り過ぎた塩分を尿中に排出する働きがあるカリウムや歯や骨を形成するカルシウム、便秘予防の効果がある食物繊維が豊富です。酢の酸味とごま油のkokuya香りでうす味でもおいしくいただけます。

## 切り干し大根の中華風和え