

❀ 切り干し大根の中華サラダ ❀

切り干し大根	30g
きゅうり	1本
ごま	大さじ1
塩	少々
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
オイスターソース	大さじ1
ごま油	大さじ1

- ①切り干し大根は水で戻し、茹でてザルに取る。さめたら、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりは細かく切り、塩をふり、しばらくおき、洗って水気を絞る
- ③かっこの調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせて、合わせ酢を作る。
- ④③に①②とごまを加えて、よく混ぜ合わせる。



	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	塩分相当量
1人分	74kcal	1.7g	70mg	0.6mg	0.6g