

## ❀切干大根のナムル(4人分)

- ・切干大根 20g
- ・にんじん 40g
- ・きゅうり 40g
- ・ささ身 40g
- A {
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・砂糖 大さじ1/2
  - ・酢 大さじ1/2
  - ・ごま油 小さじ1
  - ・すりごま 小さじ1
- ・きざみのり 適宜

- ①切干大根は、10分程水につけて戻し、水気を絞り長いものは切る。
- ②にんじんは細切りにし茹でる。
- ③きゅうりは細切りにする。
- ④ささ身は茹でて、筋を取りながらほぐす。
- ⑤ボウルにAの調味料を合わせ、  
①②③④を加え和える。
- ⑥器に盛り付け、きざみのりをふる。

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
1人分	53kcal	3.7g	33mg	0.4mg	0.7g