

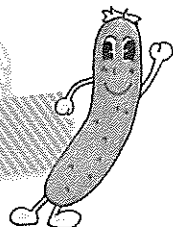
きゅうりの彩り中華和え(4人分)

切り干し大根・・・30g
 ひじき・・・10g
 きゅうり・・・1本
 人参・・・40g
 ごま・・・大さじ1
 塩・・・少々
 A { 酢・・・大さじ1
 砂糖・・・小さじ1
 オスターソース・・・大さじ1
 ごま油・・・小さじ1

- ① 切り干し大根は水で戻し(20分程)、水気を固く絞り、食べやすい長さに切る。ひじきも同様にして、サッと熱湯に通しざるに上げ、冷ます。
 - ② きゅうりは細く切り、塩を振り、しばらくおき、水気を絞る。人参はせん切りにし同様にする。
 - ③ Aをボウルに入れ混ぜ合わせて、合わせ酢を作る。
 - ④ ③に①・②・ごまを入れて、よく混ぜ合わせる。※
- ※①②の材料はすべて、しっかり水気を絞ってから和える。

野菜のシャキシャキ感を

中華の味で楽しもう



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	63kcal	1.7g	2.5g	0.7g	109mg	2.4mg	3.4g