

副菜

切り干し大根のさっぱりサラダ

○ 材料(2人分)

切り干し大根(乾燥) …	20 g
きゅうり ……………	60 g
かにかま ……………	1 本
A ポン酢 ……………	小さじ 1、1/2
I しょうがチューブ …	少々
コーン ……………	大さじ 1



○ 作り方

- ① 切り干し大根は、さっと湯通しし、水気をきって食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりを千切りにする。
かにかまは半分に切って割く。
- ③ ①、②、A、コーンを混ぜ合わせる。

エネルギー

45 kcal

たんぱく質

2.5 g

食塩相当量

0.5 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん