

作 っ て 簡 単

食 べ て 健 康

提 供 : 会 津 若 松 市 食 生 活 改 善 推 進 員

副菜「切り干し大根サラダ」

エネルギー 95kcal/
たんぱく質 3.2g/脂
質 3.5g/炭水化物
14.1g/食塩相当量
1.2g(1人あたり)

主 食	主 菜	副 菜
-	-	1

食事バランスガイド

【材料・4人分】

切り干し大根 40g、人参 40g、油揚げ 1/2枚(10g)、干しいたけ 3枚(6g)、きゅうり 1/2本(50g)、レタス 4枚(40g)、ソース(みそ大さじ2、酢大さじ2、砂糖小さじ2、ごま油小さじ1、白ごま大さじ1)

【作り方】

- [1]切り干し大根を水洗いした後、水気を切ってサッとゆでる。
- [2]油揚げは湯通ししてから千切りし、人参ときゅうりも千切りしておく。
- [3]干しいたけは水で戻して半分に切り、戻し汁で柔らかくなるまで煮た後、細く切る。
- [4][1]と[2]、[3]を良く混ぜて、食べやすい大きさにちぎったレタスの上に盛り、ソースをかけて出来上がり。

平成 13 年 10 月 1 日号市政だより掲載料理から