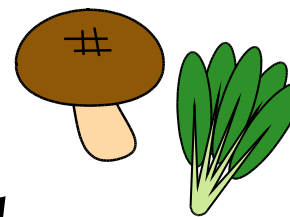


噛み応え抜群！

切り干し大根の酢味噌あえ



材料（1人分）

切り干し大根(乾燥)	5g
小松菜	40g
生しいたけ	25g
酢	8ml (大さじ1/2)
合わせみそ	4g (小さじ2/3)
砂糖	4.5g (小さじ1と1/2)
かつお節	1.5g

A

切り干し大根は加熱しなくても
じつは食べられる食材
噛み応えアップ食材と組み合わせ
歯ごたえ美味しく頂きましょう♪



1人分あたりの栄養量

エネルギー 58kcal	タンパク質 3.5g	脂質 0.5g
炭水化物 10.4g	食物繊維 3.2g	食塩 0.5g

作り方

- ① 切り干し大根は水でもどし，食べやすい長さに切って水気をしぼる。
- ② 小松菜は2cmの長さに切り，しいたけは細切りにしてから，切った小松菜としいたけをさっとゆでて水気を軽くしぼる。
- ③ 調味料Aと①②の食材を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③にかつお節をふりかけ，軽く和えて器に盛る。