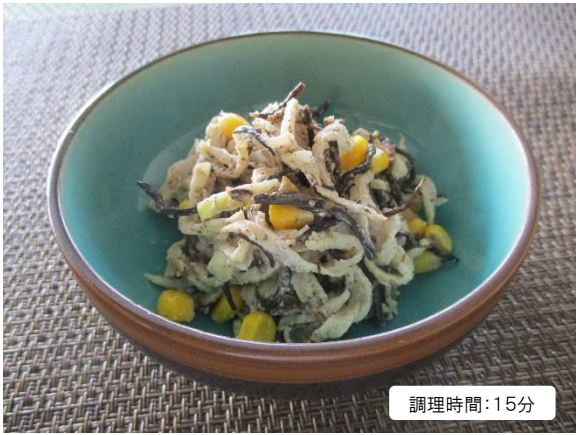
副菜

乾物の簡単サラダ

野菜摂取目標量は１日 350ｇ以上
～野菜料理を５皿食べよう～



【材料】２人分

切干大根　…１５ｇ
長ひじき　……５ｇ
ホールコーン…４０ｇ

A
マヨネーズ　…大さじ1
ぽん酢しょうゆ…大さじ1
白すりごま　…大さじ1

【作り方】

① 切干大根とひじきは水で 10 分程戻す。
② 鍋に湯を沸かし、切干大根を入れて好みの固さに茹で、ひじきを加えさっと火を通し、ザルにあけ水気を絞る。
③ ボウルに②とホールコーン、A を入れてよく混ぜる。

●1 人分栄養量　1 食分の野菜量 75ｇ
エネルギー：106 kcal　たんぱく質：2.4 ｇ
脂質：6.4 ｇ　食塩相当量：0.8g

乾物は、皮をむいたり、切ったりする手間がなく調理の際にゴミが出ないなど多くのメリットがあります。常備食材だけで、包丁を使わず手軽にできるレシピです。切干大根が固い時は、長めに茹でる（4～5 分）と食べやすくなります。

健康推進課 栄養支援係【TEL：35-2185】