



切り干し大根としらすのサラダ 調理時間7分

材料（2人分）		作り方
切り干し大根（戻）	100g	① しらすは熱湯をかける
しらす	15g	② かいわれ大根は、2～3cm長さに切る
削り節	5g	③ Aを混ぜ合わせる
かいわれ大根	20g	④ ボウルに①、②を入れ和える
A	おろししょうが	⑤ 皿に⑤を盛り、③、削り節を散らす
	薄口しょうゆ	
	酢	
	みりん	

ポイント

切り干し大根は、カルシウムが豊富です。しらすと削り節でカルシウムを多くとれる1品です。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 48kcal たんぱく質 6.6g 脂質 0.4g 食塩 1.5g