

献立名「 切り干し大根としらすの和風サラダ 」

献立の特徴； 切り干し大根はカルシウムもたっぷり含まれる。乾物なので保存がきくので幅広く利用できる。

調理のポイント； 切り干し大根の茹で加減で歯ごたえが楽しめる。

食品材料名	純使用量 ( g ) ( 4 人分 )	作 り 方	
切り干し大根 ( 戻し )	2 0 0	切り干し大根はかるくもみ洗いし、水で戻す。水気を絞りざく切りし、さっと茹でてざるにあげる。	
しらす干し	3 0		
かいわれ菜	2 0		
削り節	2 0		
A {	おろし生姜	2 0	しらす干しはざるに入れ熱湯を回しかける。かいわれ菜は根を除き、半分に切る。
	薄口醤油	2 8	
	酢	2 4	
	みりん	8	
	こしょう	少々	
		A の調味料を混ぜ合わせておく。	
		切り干し大根・しらす干し・削り節を A の調味料で和える。	
		かいわれ菜を上のにせる。	

【 1 人あたり】 野菜の重量 60g ( 切り干し大根は戻した重さ )

【 1 人当り栄養価】 エネルギー ; 76 k c a l、脂質 ; 0.6 g、食物繊維 ; 2.3 g、カルシウム : 101mg

バリエーション

