



茹干しだいこんのサラダ

材料(2人分)

茹干し大根	20g
にんじん	40g
塩わかめ	20g
きゅうり	
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

茹干し大根は水で7～8分戻し、さっと茹で絞る
人参はせん切りにしてさっと茹でる
塩わかめは塩抜きし、細かく切る
きゅうりは縦に半分に切り斜めうす切りにする
砂糖、しょうゆ、酢、ごま油を鍋に入れ、火にかけ、
ひと煮立ちさせて冷ます
に を加えて和える

ドレッシングを手作りしています

時間がない時は、市販のドレッシングを使ってください

ハムやかにかま、ツナを加えても美味しくいただけます

(県南保健所管内病院管理栄養士提供)