

* 切り干し大根のごま酢和え *

材料（2人分）

切り干し大根	20g	★酢	小さじ1
きゅうり	1/2本	★砂糖	小さじ1
人参	中1/5本	★しょうゆ	小さじ1
ごぼう	10cm幅	★すりごま	小さじ2
青しそ	1枚	★だし汁（かつお昆布）	小さじ2

切り干し大根は鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富！煮物以外にもサラダや和え物、味噌汁の具にも使えますよ。

作り方

- ①切干大根はたっぷりの水で戻し、3cmくらいに切る。
- ②ごぼう、人参は干切りにする。
- ③きゅうりと鍋に湯を沸かし、ごぼう、人参、切り干し大根の順に入れて茹でる。
- ④青しそは干切りにし、水にさらす。
- ⑤③と④の水気を切り、調味料で和える。

栄養価（1人分）

エネルギー	87 kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.8g
カルシウム	135mg
鉄分	1.7 mg
塩分	0.4 g