



## 切り干し大根とさば缶詰のサラダ



### 材料 【2人分】

切り干し大根	30g
きゅうり	1/2本
みょうが(好みで)	1個
ポン酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
さば缶	中1/2缶
マヨネーズ	小さじ2
わさび	適宜

エネルギー  
**166**  
kcal

塩分  
**1.1**  
g

野菜量  
**75**  
g

(1人分)

### 作り方

- 1) 切り干し大根はぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切って水気をしぼる。
- 2) きゅうりは千切りにする。みょうがは細かく刻んでおく。
- 3) ポン酢とごま油を合わせ、切り干し大根ときゅうりを和えて器に盛る。
- 4) さば缶をわさびとマヨネーズで和えて3)にのせ、みょうがをちらす。



対象  
おとなむけ

### Cooking Point

- 切り干し大根はカルシウムと食物繊維が豊富な食材です。
- さば缶を使ってたんぱく質も同時にとれます。
- 食欲のない朝でもさっぱり食べられます。
- みょうがのかわりに、青じそやしょうがのせん切りも合います。