

## 切り干し大根とかにかまの中華和え

切り干し大根は水でもどして生のまま使います。ポリポリ食感が楽しめます♪

### 【材料（2人分）】

	切り干し大根	15g
	かに風味かまぼこ	2本
	きゅうり	1/2本
	食用菊	少々
A	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ1



### 1人分の栄養価

エネルギー量 68kcal

食塩相当量 0.8g

### 【作り方】

- ① 切り干し大根ははさみで2cm程度に切り、洗って15分ほど水につけ軽く絞る。  
菊はゆでておく。
- ② きゅうりはせん切りにし、かにかまは食べやすい大きさに手でさく。
- ③ ボウルにAを合わせ、①と②を加えてよく混ぜ合わせる。

### 【食生活改善推進員より…】

・きゅうりの緑色、かにかまの赤色、菊の黄色で彩り豊かな和え物です。

#### －切り干し大根－

大根を細切りにして乾燥させたのが切り干し大根。乾燥させると食感が良くなり、甘味やうま味も増します。

乾燥させることで栄養素もぎゅっと凝縮されるので、カルシウムや食物繊維が生の大根よりも多くなります。手軽に使えるので、常備しておく便利です。