

## 切干大根とわかめの中華サラダ

さっぱりしたサラダで、食物繊維とミネラルを摂りましょう！  
生野菜が少ない時にもおすすめです♪

### 【材料 (2人分)】

|            |            |         |
|------------|------------|---------|
| ・切干大根 (乾燥) | 8 g        |         |
| ・わかめ       | 20 g       |         |
| ・きゅうり      | 1本 (100 g) |         |
| ・ミニトマト     | 6個         |         |
| A          | しょうゆ       | 大さじ 1/2 |
|            | 酢          | 大さじ 1   |
|            | みりん        | 大さじ 1   |
|            | 白炒りごま      | 小さじ 1   |
|            | ごま油        | 小さじ 1/2 |



### 1人分の栄養価

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー量 | 60kcal |
| 食塩相当量  | 0.7 g  |

### 【作り方】

- ① 切干大根はたっぷりの水で戻し、水気を切ってざく切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、切干大根、わかめ、きゅうり、ミニトマトを加えて和える。
- ③ 器に盛り付けて完成。

### 【食生活改善推進員より】

- ・わかめの代わりに海苔を飾っても良いです。
- ・切干大根などの乾物は長期保存可能なので、常備しておく便利です。

#### － わかめ －

わかめには水溶性食物繊維やカルシウムが豊富に含まれています。わかめの粘り気のもとになっているのはフコイダンという食物繊維の一種で、免疫機能の向上やアレルギー予防の効果が期待されています。