

副菜

切り干し大根の和風マヨ和え



1人分の栄養価

- ・エネルギー：63kcal
- ・たんぱく質：1.4g
- ・カルシウム：24mg
- ・鉄：0.1mg

材料	分量 (4人分) [皮などを除いた重さ]	目安量	下ごしらえ
切り干し大根	18g		水で戻し、食べやすい長さに切る
赤ピーマン (赤パプリカでも可)	14g	1/3 個 (パプリカなら 1/9)	せん切り 3 mm
きゅうり	20g	1/5 本	せん切り 3 mm
レトルトツナ	18g		油を切る
ドレッシング	赤じそふりかけ	1g	
	薄口しょうゆ	3g	小さじ 1/2
	酒	5g	小さじ 1
	マヨネーズ	20g	小さじ 5

分量外の塩で塩もみしてもよい

- ① 熱湯で切り干し大根・赤ピーマンをゆでる。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷ます。
- ② ①の水分をよく絞ってから、きゅうり・レトルトツナを加えて、混ぜておく。
- ③ 【ドレッシング作り】
ゆかり・薄口しょうゆ・酒を電子レンジ対応容器に入れて加熱 (600W・10 秒)
⇒粗熱がとれたところで、マヨネーズを加えてさらに混ぜる
- ④ ② (野菜・ツナ) と③ (ドレッシング) を和えたら、完成!



煮物にするイメージが強い“切り干し大根”をマヨネーズで合えた料理です。赤じその風味で酸味とさっぱり感が加わり、子どもたちからも大人気！ 切り干し大根はすぐに食べるなら加熱しなくても構いませんが、お弁当に入れたり時間を置いてから食べたりする場合には、必ず加熱してください。



ここがスゴイぞ！ 切り干し大根

生【100g】	栄養価	切干【10g】
23mg	カルシウム	50mg
0.2mg	鉄	0.3mg
1.3g	食物繊維	2.1g

お日様の力でたくさんの栄養が凝縮されています。日持ちするのでお家に常備しておきたい食材です。