

切り干し大根のサラダ

【材料】 4人分

○切り干し大根	30g
○ミニトマト	8個
○水菜	30g
○ツナ缶詰	1缶
○いりごま	小さじ2
○マヨネーズ	大さじ1 1/2
○しょうゆ	小さじ1
○レモン汁	小さじ1/2

【作り方】

- ① 切り干し大根は洗って水に10分つけておく
- ② 水菜、ミニトマトは洗って食べやすい大きさに切る
- ③ 水で戻した切り干し大根は、よくしぼり、長いようだったら切る
- ④ 切り干し大根、水菜、ツナ、いりごまをボールに入れてまぜ、マヨネーズ、しょうゆ、レモン汁を加えてあえる
- ⑤ お皿にもりつけてトマトをかざる



切り干し大根は、煮物で食べることが多いですが、サラダにしてもおいしく食べられます。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDやお腹の調子を整える食物繊維がたっぷりふくまれています。

水菜の代わりに千切りのきゅうりや小松菜を入れても。