



### ワンポイントアドバイス

- 切り干し大根は鉄分や食物繊維が多く、子どもたちの食べやすい味付けなので、おすすめの一品です。

## 切り干し大根サラダ

### 材料(1人分)

切り干し大根	4 g
ロースハム	10 g
にんじん	10 g
きゅうり	10 g
緑豆春雨	2 g
砂糖	1 g
薄口しょうゆ	2 g
酢	3 g
ごま油	1 g

### 作り方

- ① 切り干し大根は水で戻してから、歯ごたえが残る程度に茹でる。
- ② 砂糖、しょうゆ、酢、ごま油でドレッシングを作り、①の水気をよくしぼったものを漬け込む。
- ③ ハムときゅうりはせん切りにする。にんじんは千切りにして茹でる。緑豆春雨は茹でて短く切る。
- ④ ②と③をあわせて出来上がり。

エネルギー	58kcal	カルシウム	29mg
たんぱく質	2.2 g	塩分	0.6 g
脂質	2.4 g	食物繊維	1.3 g