

切り干し大根サラダ

<材料: 1人前>

- ❁ 切り干し大根(乾燥) 10g
- ❁ きゅうり 10g
- ❁ 新玉ねぎ 15g
- ❁ ポン酢 10g(大さじ1/2)

1人分の栄養量: 45kcal 食塩相当量0.8g

<作り方>

1. ザルに切り干し大根を入れて流水で洗い、10分ほど水に浸し、しっかりしぼる
2. きゅうり、新玉ねぎは薄くスライスする
3. ポン酢で和える

*青じそドレッシングでもよく合います

切り干し大根は常温で1年程度保存ができ、干すことでうま味が凝縮されています。

独特の匂いが気になる方は、熱湯で茹でてから流水で冷やして使用してみてください。



塩こんぶ和え

<材料: 1人前>

- ❁ きゅうり 1/2本
- ❁ 塩昆布 5g

1人分の栄養量: 20kcal 食塩相当量1.3g

食材は白菜やキャベツでも美味しく出来上がります。

きゅうりの成分は約95%が水分なので、収穫から時間が経つと味も食感も極端に落ちてしまいます。

切り口が黒ずんでいないものを選びましょう。



<作り方>

1. きゅうりは食べやすい大きさに切る
2. ビニール袋にきゅうりと塩昆布を入れ、もむ
3. 1時間経ったら出来上がり

