



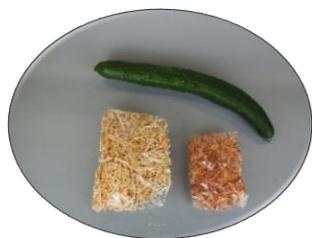
副菜

切干大根のポン酢和え



■材料（2人分）

- ・切干大根 20g
- ・きゅうり 1/2本(50g)
- ・花かつお 小1パック
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ2



1人分

エネルギー 39kcal たんぱく質 2.0g 塩分 0.5g

このレシピでとれる食品群



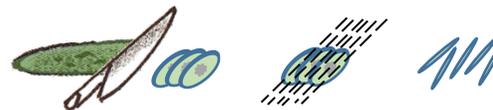
1. ポイント ★

切干大根はサッと戻すと、しっかりとした歯ごたえが残ります。きゅうりのパリパリ食感も楽しめます。



■作り方（調理時間10分）

- ① 切干大根はボウルに入れ湯をかけ、ザルにあげ、冷めたら軽くしぼり、2cm長さに切る
- ② きゅうりは細切りにする



- ③ ボウルに①②と花かつおを入れ、ポン酢しょうゆで和える

★ アドバイス ★

花かつおを細かく切ったするめ、しらす、干し桜えび等にかえてもおいしくいただけます。

