

副菜

切り干し大根のサラダ



Memo

切り干し大根は旨味やカルシウムなどの栄養素がぎゅっと詰まり、歯ごたえもシャキシャキしています。
ポリ袋は大き目のものを使用し、空気をたっぷり入れ、袋の中で躍らせましょう！



【材料】4人分

ツナ缶(油漬け) 1缶(80g)
ホールコーン缶 1缶(80g)
切り干し大根 30g
ポン酢 大さじ1

※ツナ缶(水煮)でも調理可能です。

【作り方】

- ①ポリ袋の中に、全ての材料(缶詰は汁ごと)を入れて手でもむ。
- ②ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて5分加熱する。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
90kcal	4.7g	4.5g	7.5g	0.5g