

☆切干大根のサラダ☆

材料<4人分>	分量
切干大根（乾燥）	16g
キャベツ	80g
にんじん	30g
好みのドレッシング	32g



栄養価(一人あたり)

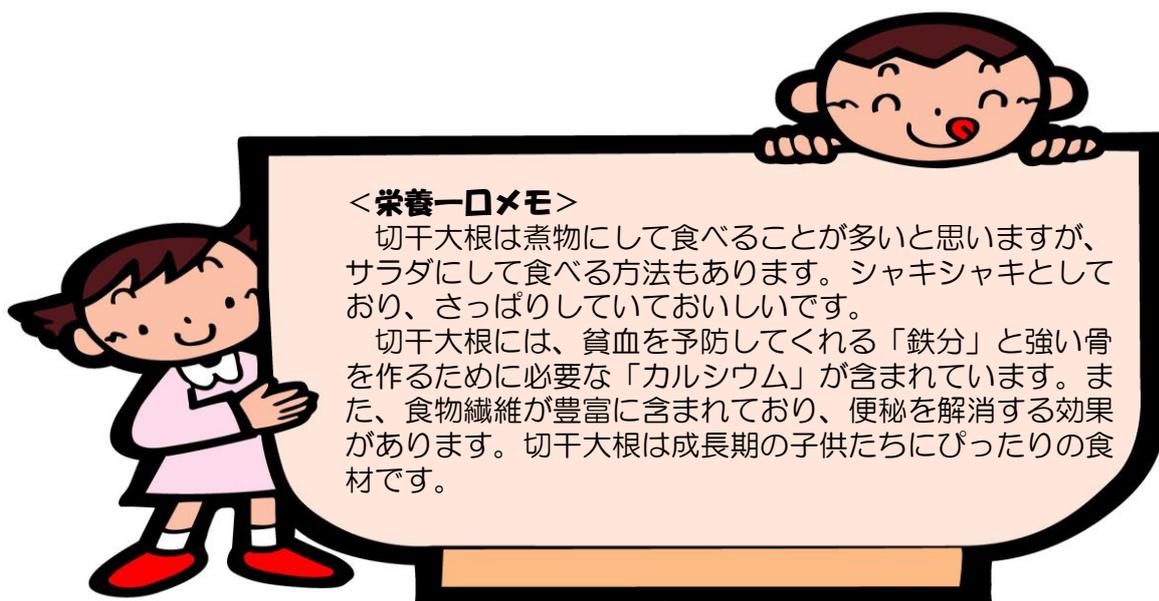
エネルギー	20 kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	0.0 g
カルシウム	31 mg

<下ごしらえ>

- ・切干大根を水で戻し、食べやすい長さ（3～4cm）に切る。
- ・キャベツは1cm幅、にんじんは千切りにする。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、にんじん→切干大根→キャベツの順に入れてゆでる。
- ②ザルにあけ、しぼって水気をきったら食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ③好みのドレッシングで和え、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>

切干大根は煮物にして食べる人が多いと思いますが、サラダにして食べる方法もあります。シャキシャキとしており、さっぱりしていておいしいです。

切干大根には、貧血を予防してくれる「鉄分」と強い骨を作るために必要な「カルシウム」が含まれています。また、食物繊維が豊富に含まれており、便秘を解消する効果があります。切干大根は成長期の子供たちにぴったりの食材です。