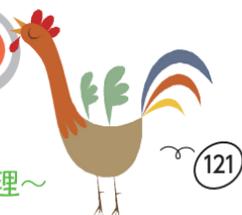


Cook Do どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

121

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
切干大根ときゅうりのさっぱりサラダ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	60kcal	たんぱく質	5.8g
脂質	0.2g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.7g		



【材料 2人分】

切干大根	10g	
きゅうり	1/2本 (50g)	
にんじん	1/4本 (30g)	
ささみ	1本	
A	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	からし	お好みで



【作り方】

- ① 耐熱容器に切干大根とひたひたの水をいれて、電子レンジ600Wで約4分加熱する。水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは千切りにする。にんじんとささみは茹でて、ささみは粗熱がとれたら細かくほぐす。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①②を入れて軽く混ぜ合わせてできあがり。

町管理栄養士の 一口メモ



切干大根には、鉄分や食物繊維、カルシウムが豊富に含まれています。今が旬のきゅうりにはカリウムが多く含まれているので、体内の水分量調節や、むくみの解消にも効果的です。切干大根のシャキシャキ感を活かし、暑い夏でも食べやすいよう、さっぱりした味付けにしました。ぜひお試しください。