



【材料 4 人分】

- ・切り干し大根(乾燥) 12g
- ・小松菜 2 株(100g)
- ・ホールコーン 40g
- ・ツナ缶 1/2 缶(35g)
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・すりごま 適量

野菜は、干すことで水分が抜け、栄養価がグッと高まります。

切り干し大根には、成長期に必要なカルシウムや鉄分、そして、不足しがちな食物繊維が豊富に含まれています。

シャキシャキとした食感がおいしい、野菜のおかずです。



調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① 切り干し大根は、水で戻す。
- ② ツナの油と、コーンの水気をきっておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、切り干し大根をシャキシャキとした食感が残る程度に茹でる。冷水にさらして、水気を切ってから食べやすい大きさに切る。
- ④ 小松菜も茹でて冷水にさらし、水気を切ってから食べやすい大きさに切る。
- ⑤ しょうゆ、酢、砂糖をまぜあわせ②③④と和え、すりごまをかける。

