

水菜と切干大根のサラダ



材料 【2人分】

水菜	1/2袋
切干大根	10g
ツナ缶詰	1缶
A { マヨネーズ	大さじ2 24g
しょうゆ	小さじ1/2 3g
しょうがのしぼり汁	小さじ1/2

1人分の栄養価



エネルギー

172 kcal



塩分

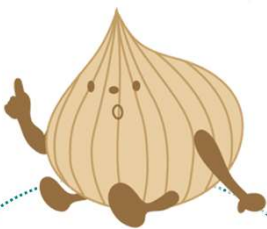
0.9 g

野菜量

70 g

作り方

- 1) 水菜は3cm長さに切る。
- 2) 切干大根はさっと水洗い後、水に10分程浸して戻す。水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- 3) ツナ缶詰は油をきっておく。
- 4) ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1)～3)を入れて和える。



対象：
大人向け

Cooking Point

- ・切り干し大根は煮物だけでなくサラダに使うと手軽に美味しくいただけます。