

# 簡単！野菜レシピ 14



## 切干大根ときざみ昆布の和え物

<材料> <4人分>

切干大根（乾）	15g
きざみ昆布	4g
A	砂糖 小さじ1
	米酢 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1/2
	戻し汁 40ml



<作り方>

- ① 切干大根は水で洗う。きざみ昆布と一緒に10分程度水戻しておく。戻し汁は取っておく。（切干大根やきざみ昆布が長い場合は、キッチンばさみで切る。）
- ② ①にAを入れて和える。

<メモ>

- ・包丁を使わず、簡単にできます。
- ・保存容器に入れて作り置きしておくとう便利です。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.0g
食塩相当量	0.2g



「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」  
のおすすめレシピです。

もう一皿80g

