

切り干し大根の和風サラダ

【 材 料 】 (4人分)

切干大根	…	3g
干しひじき	…	2g
人参	…	10g
胡瓜	…	5g
すりごま 白	…	2g
醤油	…	2.5g
砂糖	…	2g
酢	…	1g
塩	…	少々
ゴマ油	…	0.5g



【 作り方 】

- ① 切干大根、ひじきは戻し、水気を切る
食べやすい長さに切る
- ② 人参、胡瓜は千切りにする
- ③ 切干大根、ひじき、人参を加熱しすぎ
ないように茹でて、冷やす
- ④ ボウルに②、③、ごま、醤油、砂糖、酢、塩
ゴマ油を入れ和える