

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