保健委員が健康に役立つレシピを紹介
みつけ食育れしぴ

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしぴは健康情報も満載！
市内 15 か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→

切り干し大根と水菜の簡単サラダ

調理：まちなか東地区保健委員

POINT!

・切り干し大根は、しっかり水気を絞ると、ドレッシングが染み込みやすくなります。
・手軽に使えるツナ缶やサラダチキンをハムの代わりに入れてもおいしいです。

■材料（4 人分）

・切り干し大根（乾）…30g　・水菜…60g
・スライスハム…30g

A
・酢…大さじ 2　・しょうゆ…大さじ 1/2
・塩…少々　・砂糖…小さじ 1
・粒マスタード…小さじ 1

■作り方（約 15 分）

❶切り干し大根をたっぷりの水でもどし、水気をよく絞り、食べやすい大きさに切ってほぐす。
❷水菜はよく洗い、水気をよく拭き取り、3㎝くらいに切る。スライスハムは細切りにする。
❸ボウルに A を合わせ、泡立て器でよく混ぜる。
❹ボウルに、切り干し大根・スライスハム・水菜を入れて、あえれば完成！

【1 食分の栄養価】　エネルギー 52kcal / 食塩相当量 0.7g