

切り干し大根と豆のサラダ

*材料（2人分）

- ・切り干し大根（乾） 30g
- ・ミックスビーンズ 50g

【A】

- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・生しょうが（みじん切り） 少々

副菜



*作り方

- ①切り干し大根は水で戻し、水気を切ります。
- ②ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせます。
- ③ミックスビーンズを入れて和えたら完成です。

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 115 kcal
- ・たんぱく質 4.1 g
- ・脂質 3.0 g
- ・食物繊維 6.0g
- ・食塩相当量 0.7 g

使用設備・器具
ボウル