

# 切り干し大根のさっぱり和え

調理時間

10分

副菜

野菜量  
1人35g



材料：2人分

|            |      |        |
|------------|------|--------|
| 切り干し大根（乾燥） | 15g  |        |
| きゅうり       | 1/2本 |        |
| 大葉         | 5枚   |        |
| ツナ水煮缶      | 1/2缶 |        |
| A {        | しょうゆ | 大さじ1/4 |
|            | 酢    | 大さじ1/2 |
|            | 砂糖   | 小さじ1/2 |
|            | ごま油  | 大さじ1/2 |

ソラタヨMOVIEで  
動画配信中



エネルギー

69 kcal

タンパク質

2.9 g

脂質

3.7 g

食物繊維

2.1 g

食塩相当量

0.4 g

レシピ提供  
千歳市保健福祉部健康づくり課

具材を  
切る

切り干し大根はぬるま湯で戻し、水気をしっかり絞る。  
きゅうりと大葉は千切りにする。  
ツナは水気を切る。

混ぜる

ボウルにAの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。

仕上げ

切り干し大根、きゅうり、大葉、ツナを加えて和え、  
器に盛り付ける。