

切干し大根の梅おかか和え



材料（2人分）

・切干し大根（乾）	20g	
・きゅうり	1/2本（50g）	
A	・ねり梅	10g
	・めんつゆ（三倍濃縮）	小さじ1（6g）
	・かつお節	1袋（4g）
	・いりごま	小さじ1（3g）

作り方

- ①切干し大根をキッチンバサミで2cm幅に切り、水につけて戻す（約10分）。
- ②きゅうりを細切りにする。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、水気を絞った①と②を加えてよく混ぜ合わせる。

ひとことメモ

- *火を使わず簡単に作れる一品で、加熱せずに使った切干し大根の歯ごたえや梅のさっぱりとした風味が楽しめます。
- *ねり梅はものによって塩分量が異なるため、味をみて量を調節して下さい。

栄養価（1人分）
エネルギー：60kcal
食物繊維：2.6g
食塩相当量：0.8g

