

# 海鮮風切り干し大根の酢の物



## 材料（2人分）

・切り干し大根（乾燥）	20g
・かに風味かまぼこ	2本
・焼きのり	1/2枚
・いりごま	小さじ1（2g）
・すし酢	小さじ2（10g）
・しょうゆ	小さじ1/3（2g）

## 作り方

- ① 切り干し大根をキッチンバサミで約3cm幅に切り、水で戻す（約10分）。
- ② かに風味かまぼこは手で細かくする。
- ③ 水気を切った①に②といりごまを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ すし酢としょうゆを混ぜ合わせ、③とよく和える。

## ひとことメモ

- \* 切り干し大根には歯ごたえがあるので、よく噛むことにもつながります。
- \* かに風味かまぼこの代わりに、しらすを加えるのもおすすめです！

### 栄養価（1人分）

エネルギー：54kcal

食物繊維：2.6g

食塩相当量：0.8g

