

副 菜



熱量：68kcal

たんぱく質：5.8g

脂質：0.8g

塩分：0.9g

青菜と切干大根のじゃこ和え

材料（4人分）

青菜・・・・・・・・・・200g
切干大根・・・・・・・・・・24g
長いも・・・・・・・・・・100g
だし汁・・・・・・・・・・1/2カップ
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
わさび・・・・・・・・・・小さじ1/2
ちりめんじゃこ・・・・・大さじ4
かつお節・・・・・・・・・・5g
焼きのり・・・・・・・・・・1枚

作り方

- ①切干大根は水でもどす。ほうれん草、切干大根をそれぞれ茹で、水気を絞る。だし汁に10分程漬け、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
長いもは皮をむき、千切りにする。
 - ②しょうゆとわさびを混ぜ合わせ、①の具材とじゃこ、かつお節を和える。
上にちぎったのりをのせる。
- ※青菜…小松菜、ほうれん草、チンゲン菜など



切干大根はカルシウムや鉄分、ビタミンなどの栄養が多く含まれています。
価格変動も少なく、賞味期限も長いので、常備しておく便利な食品です。