

切干大根のナムル

【材料:4 人分】

切干大根 …………… 15g
きゅうり …………… 40g
小松菜…………… 60g
人参 …………… 25g
ハム…………… 40g

A { おろし生姜 …… 小さじ1/4
しょう油 …………… 小さじ2
酢…………… 小さじ1
ごま油 …………… 大さじ1/2
白いりごま …………… 小さじ1



切干大根は煮物で使われることが多いですが、ナムルなどの和え物にしてもおいしく食べることができます。歯ごたえがあるので、かみかみメニューにもなります。

【作り方】

- ① 切干大根は戻してざく切りにする。きゅうり、人参、ハムは千切り、小松菜は 2 cmに切り、火を通す。
- ② ボールに A の調味料を混ぜ、その中に①の材料を入れて和える。最後にいりごまを入れる。

【1 人分の栄養価】

エネルギー47Kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.5g 食塩相当量 0.7g