



切干しだいこんのなます

材 料 （2人分）

	切干しだいこん	12g
	にんじん	20g
	生しいたけ	20g
A	砂糖	小さじ2
	酢	大さじ1
	すりごま	小さじ2
B	しょうゆ	小さじ1
	だし汁	大さじ1

栄養価	1人分
エネルギー	57 kcal
食塩相当量	0.5 g



作り方

- ① 切干しだいこんはたっぷりの水で戻して水気を切り、3cm長さに切る。
にんじんは3cm長さのせん切りにする。
しいたけはいしづきを除いて薄切りにする。
- ② Aを耐熱容器に入れて電子レンジで40秒ほど加熱し、Bを加えて混ぜる。
- ③ 熱湯で①を5分ほどゆでる。水で冷まし、水気をよく絞る。
- ④ ②と③をよく混ぜる。

★ あと1品副菜が欲しい時におすすめです。主食、主菜、副菜と組み合わせましょう。
生しいたけは、しいたけ(乾)を水で戻しても良いです。スライス干しいたけも
常備しておけば、戻し汁がだしになり、手軽にできますよ。

