

## 副菜



# 切干大根のごまマヨ和え



切干大根はサラダのようにしてもおいしく食べられます。

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが補給できる副菜です♪



・鶏と蓮根の混ぜご飯 ・焼きシシャモ  
・切干大根のごまマヨ和え ・味噌汁  
・シャキシャキりんご寒天 ・牛乳

## 材料 (4人分)

- ・切干大根……………15 g
- ・ロースハム……………2枚
- ・ほうれん草……………100 g
- A {
  - ・砂糖……………小さじ1
  - ・醤油……………大さじ 1/2
  - ・マヨネーズ……………大さじ3弱
  - ・白すりごま……………大さじ1強



\* 冷凍のほうれん草を活用してもOKです。

## 作り方

- ①切干大根は水で戻してからざく切りにし、さっとゆでる。流水で冷まし、絞って水気を切る。
- ②ほうれん草は3 cmに切り、ゆでる。流水で冷まし、絞って水気を切る。
- ③ハムは半分に切ってから5 mm幅に切る。
- ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑥①、②、③をボウルに入れ、④を加えて和え、すりごまも加えてよく混ぜる。

切干大根は、歯ごたえや風味が残るよう、ゆで過ぎに注意しましょう。

