

## 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
- ・シャキシャキいんご寒天・牛乳

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"><li>・切干大根……………15g</li><li>・ロースハム……………2枚</li><li>・ほうれん草……………100g</li><li>A<ul style="list-style-type: none"><li>・砂糖……………小さじ1</li><li>・醤油……………大さじ1/2</li><li>・マヨネーズ……………大さじ3弱</li><li>・白すりごま……………大さじ1強</li></ul></li></ul> <p> *冷凍のほうれん草を活用してもOKです。</p>	<p>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。</p> <p>②ほうれん草は3cmに切り、ゆでる。流水で冷まし、絞って水気を切る。</p> <p>③ハムは半分に切ってから5mm幅に切る。</p> <p>④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。</p> <p>⑤①、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。</p> <p>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。</p> <p></p>