

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)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・切干大根……………15g ・ロースハム……………2枚 ・ほうれん草……………100g A { <ul style="list-style-type: none"> ・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  <p>* 冷凍のほうれん草を活用してもOKです。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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3cm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5mm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。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <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> </div> 