

切干しだいこんのナムル



もやしやにんじん、ほうれん草などを
使ってもおいしいよ!

材 料 2人分

切干しだいこん … 10g

きゅうり … 80g

ささ身 … 20g

A { 砂糖 … 小1
しょうゆ … 小1
ごま油 … 小1/2

作 り 方

- ①切干しだいこんは水で戻して絞る。きゅうりは大きめの千切りにする。
- ②ささ身はゆでた後、身をさく。
- ③①と②をAで和える。

豆知識 切干しだいこん活用術

切干しだいこんは、カリウムやカルシウムがたっぷりの優れた食材なんじゃ。みそ汁やお好み焼き、オムレツの具にしたり、ベーコンと一緒に炒めて、ペペロンチーノ風にしてもおいしいゾ!

一 人 分 栄 養 価

● エネルギー	46kcal
● たんぱく質	3.4g
● 脂 質	1.0g
● 食塩相当量	0.5g