



食改さんのおすすめレシピ

切り干し大根のさっぱりサラダ



材料（6人分）

- | | |
|------------|--------|
| ・切り干し大根 | 60 g |
| ・ロースハム | 2枚 |
| ・みず菜 | 100 g |
| ・レモン（飾り用） | 1 / 2個 |
| ・リーフレタス | 適量 |
| ・プチトマト | 6個 |
| A { | |
| ・プレーンヨーグルト | 100 g |
| ・スキムミルク | 20 g |
| ・マヨネーズ | 30 g |
| ・レモン汁 | 大さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・ブラックペッパー | 少々 |

作り方

- ①切り干し大根は水でもみ洗いし、たっぷりの水に10分程つけて戻してざく切りにする。
- ②みず菜は洗って5cmくらいに切る。
- ③鍋に湯を沸かし、①、②を順に加えてさっと茹でて冷ます。
- ④③の水気をキッチンペーパーでしぼる。
- ⑤ハムは半分に切ってから細切りにする。
- ⑥飾り用のレモンは6等分にする。
- ⑦ボウルにAを混ぜ合わせ、④、⑤を加えて和える。
- ⑧リーフレタスをしいた器に⑦を盛り付け、⑥とプチトマトを添える。

ポイント

- ・切り干し大根や乳製品をつかった、カルシウム豊富なメニュー！
- ・マヨネーズにヨーグルトやスキムミルクを混ぜることで、カルシウムアップ&カロリーダウンに。

栄養価（1人分）

エネルギー：107kcal
たんぱく質：4.1g
脂質：4.9g
食塩相当量：0.6g