

★副菜★（体の調子を整える）



切り干し大根入り中華あえ

保存のきく乾物は栄養がぎっしり詰まっています。切り干し大根はカルシウム、鉄分、ビタミンが豊富。いつもの和え物に栄養と歯ごたえがプラスできます。

【材料】（4人分）

- ・ほうれんそう…120g
- ・ハム…40g（厚さ2mm・2枚）
- ・切り干し大根…8g
- ・きゅうり…40g（小さめ1/2本）
- ・コーン（冷凍）…40g
- ・しょうゆ…4g（小さじ2/3）
- ・ごま油…4g（小さじ1）
- ・ごま…4g（小さじ1・1/3）



【作り方】

1. 切り干し大根は流水で洗い、水に10分ほど浸して戻したら、3cm幅に切り好みの固さにゆでる。
2. 1のお湯を取っておき、塩（分量外）を加え沸騰したら、よく洗って3cm幅に切ったほうれんそうを入れてさっとゆでる。ゆであがる前に冷凍コーンを加え、火が通ったら水にさらしてよくしぼっておく。
3. ハムは短冊切りにする。
4. きゅうりはたて半分に切ったら斜めのうす切りにし、少量の塩（分量外）でもんでしぼっておく。
5. 全ての材料と調味料を合わせる。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー59kcal、たんぱく質3.2g、脂質3.2g、塩分0.4g、カルシウム41mg、鉄分0.9mg

