

★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…120 g
- ・ハム…40 g（厚さ 2 mm・2 枚）
- ・切り干し大根…8 g
- ・きゅうり…40 g（小さめ 1/2 本）
- ・コーン（冷凍）…40 g
- ・しょうゆ…4 g（小さじ 2/3）
- ・ごま油…4 g（小さじ 1）
- ・ごま…4 g（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、3 cm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 3 cm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 41 mg、鉄分 0.9 mg

