

切干しだいこんのもずく酢あえ



材料・下準備(2人分)

切干しだいこん 10g
: 水洗いし、3分程度水に浸して戻す
水菜 1株: 2cm長さに切る
さくらえび(素干し) 大さじ1
もずく酢(調味液入り) 1パック
ミニトマト 2個: 半分に切る

Point

切干しだいこんは
戻す時間を短めにして
歯ごたえを残します。

作り方

- ① 切干しだいこんは水けをしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② ボウルに①、水菜・さくらえび・もずく酢を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、ミニトマトを添える。

もずくの調味液を活用
して、味付けを簡単に。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
43kcal	2.1g	1.9g	0.6g

