

切干大根のさっぱりサラダ

1人分 77kcal 食塩相当量 0.7g

材料：2人分

切干大根（乾） 10g

春雨（乾） 10g

にんじん 20g

きゅうり 20g

ハム 20g

砂糖 2g（小さじ2/3）

酢 10g（小さじ2）

しょうゆ 6g（小さじ1）

- ① 切干大根をよく洗い、水で10分くらいもどす。
春雨は袋に表記の時間でゆで、冷水にとって食べやすい長さに切り、水気を切っておく。
- ② にんじん、きゅうり、ハムを千切りにする。
- ③ 切干大根をよく絞り、食べやすい長さに切る。
- ④ 調味料をあわせておく。
- ⑤ ①～④をよく混ぜ合わせる。

