

切り干し大根と小松菜のからし和え

1人分 55kcal 食塩相当量 1.0g

材料：2人分

切り干し大根 乾20g

小松菜 100g

a (砂糖小さじ2 酢小さじ2

練りからし小さじ1/4

しょうゆ小さじ2・1/2)

- ① 切り干し大根は手早く洗い、水に浸して5～15分おき、もどす。(もどし加減は好みで。)水気を絞って食べやすく切る。
- ② 小松菜は根元に切れ目を入れてよく洗い、熱湯でゆで、水にとって冷まし、水気を絞って3～4cmに切る。
- ③ a を混ぜ合わせ、切り干し大根と小松菜を和えて器に盛る

