


切り干し大根サラダ

	材料(2人分)			
	切り干し大根		15g	
	カットわかめ		1g	
	コーン缶		1/2 缶(40g)	
	ポン酢		大さじ 1	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	42 kcal	1.3g	0.2g	0.6g



作り方

1. 切り干し大根はキッチンバサミで短く切る。
2. 1をポリ袋に入れ、わかめと約 50 mlの水を入れてよく揉んで戻す。
3. 2にコーンを汁ごと入れて混ぜる。
4. 3にポン酢を加える。