



30分

切干大根のはりはりサラダ

煮物に使うことの多い切干大根ですが、シャキシャキ食感でサラダにしても美味しくいただけます！



- ☆昼食
- ・豆乳パン
 - ・鶏肉のマーマレード焼き
 - ・切干大根のはりはりサラダ
 - ・ミネストローネ
 - ・メロン
 - ・お茶

鶏ささみはハムやツナにかえることもOKです。作ってからしばらく置くと味がなじんでおいしいですよ！

作りやすい分量	
切干大根	50g
人参	1/4本
胡瓜	1/2本
鶏ささみ	2本
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
オリーブ油	小さじ2

- 作り方
- ① 切干大根を水でもどしたら、茹でて食べやすい長さに切り水気を切る。
 - ② 人参は千切りに切って茹でておく。
 - ③ 胡瓜は千切りに切り、軽く塩（分量外）をして水気を切る。
 - ④ 鶏ささみは茹でるまたは蒸して、食べやすいようにほぐしておく。
 - ⑤ 調味料を合わせてドレッシングをつくる。
 - ⑥ に材料すべてを加えて和える。
- *味付けはお好みで加減して下さいね！