

静岡市を中心に店舗を展開

なすびグループ × 聖隷健康サポートセンター Shizuoka

人間ドック食事レシピ 期間限定公開!!

カルシウム
たっぷり!

切干大根の ツナ和え

材料 (3~4人分)

切干大根 (乾燥)	20g
きゅうり	1/2本
ツナ缶 (水煮)	1缶
青じそドレッシング	大さじ2弱

(1人分)

エネルギー	35kcal
食塩相当量	0.3g



聖隷
管理栄養士
より

「切干大根」には、
骨の健康維持に役立つカルシウムが豊富に含まれています。
歯ごたえを残したい方は、茹で時間を短縮してください。

作り方

- ① 切干大根をさっと洗い20分位茹で、ザルにとり粗熱をとる (冷水にはさらさない)
- ② きゅうりは縦半分に切りスライスする
- ③ ボウルに①の切干大根、②のきゅうり、ツナを入れ、青じそドレッシングで和える。

※①の切干大根は、軽く絞ると味なじみがよくなります。

なすび
料理長の
ポイント!

切干大根を茹でた後、ザルで冷まします。
旨味と食感が残り、美味しくシャキシャキになります。