

切干し大根のポン酢和え



栄養成分	1人あたり
エネルギー	50kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.3g
炭水化物	5.6g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	1.0g

材料 (2人分)

切干し大根	10g	生わかめ	20g
ツナ缶(油漬)	20g	ポン酢(市販)	20g
ほうれんそう	40g		

副菜

作り方 ① 切干し大根は水で戻して食べやすい長さに切り、さっと茹でる。ほうれんそうは茹でて切干し大根と同じ長さに切る。生わかめはさっと洗い、熱湯を通し、2~3cmに切る。

② ツナ缶は油をきっておく。

③ ポン酢で①②を和える。

コメント

食物繊維、カルシウム、鉄が豊富な一品です。ポン酢でさっぱりいただけます。

作成者 / 尾上博子様 (鹿児島市)