

レシピの 玉手箱

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

ID 1631

No.189

切り干し大根の
パリパリサラダ

季節を問わず、
和食や洋食にも
合う副菜



材料(2人分)

切り干し大根…………… 10g	ドレッシング
乾燥ひじき…………… 2.5g	マヨネーズ…………… 大さじ1/2
ロースハム…………… 2枚	めんつゆ(2倍濃縮)… 大さじ1/2
ニンジン…………… 1/6本	白すりごま…………… 大さじ3/4
きゅうり…………… 1/4本	酢…………… 大さじ1/2
	ごま油…………… 小さじ1/4

作り方

- 1 切り干し大根は水で戻し、好みの硬さにゆでて水気をきり、食べやすい長さに切る
- 2 ひじきは水で戻し、沸騰したお湯で5分ゆでて流水で洗い、水気を絞る
- 3 ロースハムは沸騰したお湯でさっとゆで、半分に切り、5mm幅に切る
- 4 ニンジンは皮をむき、細切りにしてゆでる
- 5 きゅうりはヘタを切り落とし、細切りにする
- 6 ボウルにドレッシングの材料を入れ、よく混ぜ合わせる
- 7 6に1～5を入れ、あえて完成

1人分の栄養価

エネルギー	87kcal	カルシウム	78.8mg
タンパク質	3.3g	食物繊維	2.3g
脂質	5.9g	食塩相当量	0.7g



ひと口メモ

- 切り干し大根のゆで加減で、パリパリにも柔らかめにも食感をアレンジ
- 身近な材料で食物繊維たっぷり

図書館 おすすめ新着図書

図書館 ☎54-5544

一般書 名古屋の鉄道文化140年

徳田耕一/著 交通新聞社/出版

愛知県内初の鉄道、JR武豊線が誕生して140年。名古屋を中心とした中京圏「名古屋」の鉄道各社の個性を解説する。日本初、日本唯一の磁気浮上式鉄道、名古屋で終焉を迎えた名車など、未来に語り継ぎたい名古屋式の鉄道文化を伝える一冊



児童書 ほんとうのおおきき いきものずかん なつ

多田多恵子・小宮輝之/監修 金の星社/出版

四季折々の生きものたちの本当の大きさや姿を写真で紹介。学校や家のまわりで見られる身近な生きものたちの、夏の元気な姿を知ることができます。空を飛んでいるあの鳥や虫は、意外と大きいかもしれませんね!



あさひの日記帳

ギフトカードはゆうパックで届きます



市がメールや電話で、カード番号や銀行口座を聞くことはありません。不審に思われることがあれば、すぐに警察に通報を。詳細は、10ページかホームページで ID 49983