

副 切干大根サラダ



上尾市健康増進計画「食グループ」作成

アツピーレシピ



材料 (2人分)

切干大根…………… 24g
きゅうり…………… 1/3本 (30g)

●調味料

しょうゆ…………… 小さじ1 (6g)
ヨーグルト…………… 大さじ1強 (20g)
マヨネーズ…………… 大さじ1 (12g)
練りわさび…………… 2cm (2g)

調理レベル



1人分のエネルギー
食塩相当量

90 kcal

0.5 g



作り方は
ウラ面を見てね

作り方

① 切干大根は水の中でもみ洗いした後、たっぷりの熱湯に10分位つけて戻す。



10分

② ①をざるにあけて水気を切る。冷めたらよく水気を絞り、食べやすい大きさに切る。



③ きゅうりはせん切りにする。きゅうりと切干大根を調味料で混ぜ合わせる。



マヨネーズとヨーグルトで和えるので、こくが出て減塩できます。



問い合わせ先 上尾市健康増進計画事務局 (健康増進課内)

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)