

## 副 菜 献立名： 切干大根のサラダ

わさびの風味を効かせたサラダです。また全部マヨネーズにするのではなく、ヨーグルトも使うことでまろやかさを変えずに、減塩できますよ。

### ●材料（6人分）

切干大根	72 g
きゅうり	1本（90 g）
しょうゆ	小さじ2（12 g）
ヨーグルト	60 g
マヨネーズ	30 g
練りわさび	12 g

### ●作り方

- ① 材料を切る。
  - ・切干大根 → 水の中でもみ洗いした後、たっぷりの熱湯に10分くらいつけて戻す。ざるをあけて水気を切り、冷めたらよく水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
  - ・きゅうり → せん切り
- ② きゅうり、切干大根と調味料を混ぜ合わせる。

### ●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
81	1.7	4.2	0.6