＊切り干し大根のナムル＊

栄養価

エネルギー：５６kcal　　塩分：０．７ｇ

材料（２人分）

切り干し大根：１２ｇ
きゅうり：４０ｇ
にんじん：３０ｇ
A
- しょうが（すりおろし）：小さじ1
- しょうゆ：大さじ1／2
- ごま油：小さじ1
- こしょう：少々
- いりごま：小さじ1

作り方

① 切り干し大根は水につけて戻し、さっとゆでる。
② にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。
③ きゅうりは軽く塩をしてせん切りにする。
④ しょうがはすりおろす。
⑤ ボウルにＡを入れて混ぜ合わせる。
⑥ 野菜の水気をしぼり、⑤と和える。

ポイント

切り干し大根は歯ごたえがのこるように、さっとゆでましょう。シャキシャキした野菜の歯ごたえがよく噛むことを促します。