

(株)フォレストファーマシー  
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!  
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



骨骨(コツコツ)レシピ!

## 切干大根のツナサラダ



1人分  
栄養価

・エネルギー	88kcal
・たんぱく質	4.6g
・脂質	3.5g
・炭水化物	11.3g
・食塩相当量	0.9g

### 材料(2人分)

・切干大根	15g
・にんじん	1/4本
・きゅうり	1/2本
・ツナ缶	1/2缶
★塩昆布	大さじ1
★鶏がらスープの素	小さじ1/2
★酢	小さじ1/2

(◇すり白ごま 大さじ2)

### 作り方

- ① 切干大根はザルに入れ、流水でよくもみ洗いする。水気を絞らずそのまま10分ほどおく。
- ② にんじん・きゅうりはせん切りにする。
- ③ ボウルに軽く水気を絞った①と②とツナ缶を加え、簡単に混ぜ合わせる。
- ④ 別容器に★を全て混ぜ合わせておき、③に加えて和えたら出来上がり♪
- ⑤ 少し時間を置いてから食べると味が染み込んで美味しい!
- ⑥ 作り置きする場合には、◇のすり白ごまを加える。すり白ごまが水分をキャッチして、水っぽさを軽減してくれるので、作り置きする場合には入れる◎



チェック  
ポイント

- ① 冷蔵庫で3~4日程度、日持ちするのでまとめて作り置きしておくのがオススメ!(その際は、すり白ごまを入れるとGood!)



アレンジ  
ポイント

- ① ツナ缶をハムや蒸し鶏に変更して作るのも美味しい♪



時短  
ポイント

- ① 切干大根の水戻しが不要!もみ洗いすることで栄養の流出軽減にもつながりオススメです!

主食  
主菜  
副菜  
汁物  
デザート