



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

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



暑い夏にもオススメ！ 切干大根の胡麻和え



1人分 栄養価

・エネルギー	104kcal
・たんぱく質	3.8g
・脂質	5.0g
・炭水化物	12.9g
・食塩相当量	1.2g

材料（2人分）

・切干大根	20g
・水菜	1/4束
★すり白ごま	大さじ2
★砂糖	大さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1.5
★白だし	小さじ2
★水	大さじ2

作り方

- ① 切干大根はたっぷりの水に浸して柔らかく戻し、水気を絞ってざく切りにする。水菜は2cmに切る。
- ② ボウルに★を加えて混ぜ合わせ、切干大根と水菜を和えたら出来上がり♪

※切干大根のコリコリ食感がほしい方は、切干大根をザルに入れ、流水でよくもみ洗いし、水気を絞らずそのまま10分ほどおく。水気を切ってから②の工程に進めばOK。



チェック ポイント

- ① 切干大根を水に漬けることで、辛みや臭さを軽減できます。
- ② 流水で揉み洗いすることで、栄養の流出が軽減し、食感が良くなります。



アレンジ ポイント

- ① お好みで人参やきゅうりを加えてもOK
- ② 水菜の代わりに豆苗やカイワレ大根を入れても美味しいです

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪