

おすすめレシピ



切干大根のりマヨサラダ

材料 4人分

1人分エネルギー 46kcal 0.4 塩分g

- ・切干大根・・・20g
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・白菜・・・80g
- ・鶏ささみ・・・1/2本
- ・酒・・・少々
- ・はちみつ・・・少々
- A・うすくち・・・小さじ1/2
- ・マヨネーズ・・・大さじ3弱
- ・刻みのり・・・1.5g



作り方

- ① 切干大根は戻して3～4cmの長さに切る。
きゅうりは半月斜め切り、白菜は短冊切りにする。
- ② 切干大根は歯ごたえが残るようにゆでる。
白菜もさっとゆでる。水を切って冷ます。
- ③ 鶏ささみは酒をふって、蒸すかレンジでチンして細くほぐす。
- ④ 野菜とささみをAで和える。最後に刻みのりを混ぜて、完成！

のりの香りで減塩！
すりごまを入れてもおいしい
ですよ♪

