



わが家の一品にいかがですか？

野菜のごま酢和え

【材料（4人分）】

◎ 切干し大根	・・・ 戻し後80g（乾16g）	<合わせ調味料>	
◎ きゅうり	・・・ 80g（小さめ1本）	◎酢	・・・ 大1・小1
◎ にんじん	・・・ 80g（小さめ1本）	◎砂糖	・・・ 大1・小1
◎ もやし	・・・ 80g（1/2袋）	◎すりごま	・・・ 大1・小1
◎ コーン	・・・ 40g	◎濃口醤油	・・・ 小2
		◎ごま油	・・・ 小1



【作り方】

- (1) 切干し大根はたっぷりの水で戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- (2) きゅうり、にんじんは細切りにする。
- (3) にんじん、もやし、切干大根を耐熱皿にのせ、電子レンジで加熱する。
(目安：500wで4分程度)
- (4) ボウルに合わせ調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- (5) (4)のボウルに、まず切干し大根を入れて和え、その後、きゅうり、にんじん、もやし、コーンを加えて和える。
- (6) 冷蔵庫で冷やして味をなじませ、器に盛り付ける。



身近な食材で火を使わずにさっと作れるので、時間がない時にも役立つ一品です。切干し大根はカルシウムや鉄、食物繊維を豊富に含んでいますし、よく噛むことにもつながる食材です。切干し大根を先に和えて、味をしみこませるとよりおいしくなりますよ。

いろいろな野菜の食感と、ごまの香りをぜひ楽しんでくださいね♪

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
61	1.7	2.2	0.4

