

切り干し大根の ほったらかし和え



材料(4人分)

切り干し大根……………30g
 カットわかめ……………大さじ1
 ツナ**水煮**缶……………2缶
 塩昆布……………5g
 酢……………大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー：50kcal
 たんぱく質：6.7g
 食塩相当量：0.6g
 食物繊維：2.0g
 カリウム：368mg



5分

(戻し時間
を除く)

作り方

- ① 切り干し大根はキッチンバサミで食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋に材料を全て入れ、切り干し大根が柔らかくなるまで30分～1時間程度おく。
※ツナ缶は汁ごと加えてください。

ポイント

- ・材料を加えて混ぜるだけのお手軽レシピ♪災害時にも活用できます。
- ・切り干し大根には食物繊維やカリウムが豊富に含まれており、高血糖や高血圧の予防におすすめの食材です。
- ・ツナ缶はオイル漬けだと切り干し大根が戻りにくいことがあるため必ず**水煮**のものを使用してください。