

よく噛んで食べよう！

「切干大根と大豆のカレー風味サラダ」

⑥切干大根
アレンジメニュー

【材料(4人分)】

- ・ 切干大根(乾) 20g
- ・ 大豆(水煮) 120g
- ・ ツナ缶(油漬け) 小1缶(80g)
- ・ 玉ねぎ 40g(中1/5個)
- ・ カレー粉 小さじ2
- ・ 酢 大さじ1.5
- ・ しょうゆ 小さじ1弱
- ・ 大根の葉(お好みで)



(レシピ提供 : 新協和病院 管理栄養士考案)

【作り方】

1. 大豆は熱湯に通し、冷ましておく。水で戻した切干大根はゆでて水気を切り、冷ましておく。
2. 玉ねぎはすりおろす。
3. ツナ缶は汁気を切って 2 と混ぜ、カレー粉、酢、しょうゆを加え 1 と和える。
4. あれば、ゆでた大根の葉を散らし、器に盛り付け完成。