

*切干大根のマヨネーズサラダ

＜材料＞ 作りやすい分量

切干大根	30g (1袋)
キャベツ	1、2枚
にんじん	小1/2本
ツナ缶	1缶 (約70g)
コーン (缶詰)	20g～
いりゴマ	適宜

酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2



水気をしっかり切ることが、おいしさのポイント！

＜作り方＞

1. 切干大根は水で戻して、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。キャベツ・にんじんは千切りにする。
2. 酢・砂糖・淡口しょうゆを合わせておく。
3. ボウルに、ツナ缶 (油ごと) ・コーン (水を切る) ・1・2を合わせ、マヨネーズで和える。仕上げにゴマをふる。

■煮物のイメージが強い切干大根。たまには、子どもにも食べやすいマヨネーズ味のサラダはいかがですか？マヨネーズだけで味つけするよりも、さっぱり食べることができるレシピです。

■切干大根は、カルシウムや食物せんいが豊富なおすすめ食材。保存もきくので、積極的に使ってみてください！

☆アレンジのヒント☆

- ・一緒に入れておいしい食材
ひじき (お湯で10分戻す)、ハム、
蒸し豆 (ゆで豆)、きゅうり
- ・淡口しょうゆをオイスターソースに替えるとコクのあるしっかりした味に。

ひじきと蒸し豆をプラス！

