

きりほしだいこん
切干大根とツナのサラダ

| ざいりょう 材料 | ひとりぶん 1人分 | さんにんぶん 3人分 |
|-------------------------|--------------|---------------|
| まぐろ ^{あぶらづ} 油漬け | 15g | 45g |
| きゅうり | 10g | 30g |
| ホールコーン | 10g | 30g |
| にんじん | 5g | 15g |
| きりほしだいこん 切干大根 | 3g | 9g |
| しろ ^し すりごま | 1g | 3g |
| しょうゆ | 2g | 6g |
| こめ ^す 酢 米酢 | 1g | 3g |
| さと ^う 糖 砂糖 | 1g | 3g |
| サラダ ^{あぶら} 油 | 0.5g | 1.5g |



したじゅんび
下準備

- きりほしだいこん^{みず} 水で洗って戻しておく
- きゅうり^{わぎ}…輪切りにする
- にんじん^{たんざくぎ}…短冊切りにする

つく^{かた}
作り方

- きりほしだいこん・きゅうり・にんじん^ゆを茹で、^{みすけ}水気を切り、^さ冷ます。
- まぐろ^{あぶらづ}油漬け・ホールコーンは^{しる}汁を切る。
- しろ^しすりごま・しょうゆ・こめ^す酢・さと^う糖・サラダ^{あぶら}油^あを合わせてドレッシング^{つく}を作る。
- ①と②の^{ざいりょう}材料^まを混ぜ合わせ、ドレッシング^あで和える。

きりほしだいこん
切干大根

だいこん^{ほそぎ} 大根を細切りにして乾燥^{かんそう}させたものが「切干大根」です。
かんそう^{よぶん すいぶん ぬ} 乾燥させることで余分な水分が抜け、うま味と栄養価^{み えいようか}が凝縮^{ぎようしゆく}されています。

