

# 料理は愛♥～おいしく・楽しく・バランスよく～

## 今月の一品 「切り干し大根と昆布の梅あえ」

市の特産品である切り干し大根は、食物繊維やカルシウムを多く含み、今が旬の野菜です。噛みごたえもあり、虫歯予防や脳の活性化にも効果的です。煮物のイメージが強い切り干し大根ですが、煮物とは違う食感やおいしさを楽しむことができます。



### 材料2人分

切り干し大根	15g
切り昆布	2.5g
梅干し	16g
ごま油	3g(小さじ3/4)
削り節	1g

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

### 作り方

- ① 切り干し大根を軽くもみ洗いして汚れを除き、熱湯でサッとゆでる。ざるに広げて冷まし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ② ボウルに切り昆布を入れて水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ③ 梅干しは種を除いて刻む。
- ④ ボウルに③とごま油を混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。仕上げに削り節を加えて混ぜる。

### 1人分の栄養価

エネルギー  
40kcal

たんぱく質  
0.9g

脂質  
1.6g

塩分  
2.0g

### ポイント

切り干し大根はサッとゆでてシャキシャキ感を残す。