

噛む力 cooking!

副菜

主食

主菜

切干大根のナムル



エネルギー 42kcal (1人分)
塩分 0.8g

材料 4人分
切干大根 20g
大葉(青しそ) 2枚
★白ごま 大さじ1/2
★鶏がらスープの素 小さじ1
★しょうゆ 小さじ2
★ごま油 小さじ2

作り方

- ① 切干大根を食べやすく切り、2～3回水洗いをし、水に15分ほどつけて戻す。大葉は手で細かくちぎる。
- ② ボウルに★調味料を入れて混ぜ合わせ、水気を切った①を入れる。

おいしさ
アップ

人参、のりなどを加える

切干大根は水戻ししてそのまま食べられます。
しゃきしゃき食感が楽しいナムルです。

栄養キャラバンおすすめレシピ

副菜

主食

主菜

切干大根のツナサラダ



エネルギー 66kcal (1人分)
塩分 0.4g

材料 4人分
切干大根 20g
きゅうり 1本(100g)
ツナ缶(油漬) 1缶(70g)
塩昆布 大さじ1 (5g)

作り方

- ① 切干大根を食べやすく切り、2～3回水洗いをし、軽く水気を絞りポリ袋に入れる。
- ② ポリ袋にツナを汁ごと加え、汁を①となじませる。きゅうりは千切りにし、塩昆布と一緒にポリ袋に加え、材料を混ぜ合わせる。空気を抜くように口を絞り、15分ほどおく。

切干大根が長い時はハサミで
2cmの長さにカットするといいよ。
ポリ袋を使用し、洗い物を出さず簡単に！
ツナ缶の汁や、野菜からでる水分で
切干大根を戻します。



食生活を応援します



作成 栄養キャラバン

豊川市健康づくり推進員

栄養キャラバンとは、豊川市の健康づくりをボランティア活動で広げる健康づくり推進員の中のグループです。
健康づくり推進員の活動が気になる方はQRコードからご覧ください。

