

切干大根のコールスローサラダ

【材料:2人分】

| | | |
|---|--------|------|
| | 切干大根 | 30g |
| | にんじん | 40g |
| | とうもろこし | 20g |
| A | マヨネーズ | 大さじ2 |
| | 酢 | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 大さじ2 |
| | 塩 | 少々 |
| | 胡椒 | 少々 |



【作り方】

- ①切干大根は水につけて戻し、水気をしっかりと絞っておく。
- ②にんじんは千切りにする。
- ③ボウルにAの調味料を入れて混ぜる。
- ④③のボウルに切干大根、にんじん、トウモロコシを入れて混ぜ合わせ、塩・胡椒で味を調える。

切干大根のカルシウムは生の大根の23倍！
上手に食事に取り入れていきましょう。
コールスローサラダなのでさっぱり食べられます。

