

～切り干し大根のサラダ～



切り干し大根は、食物繊維が
たっぷり！！
カリウムで血流アップ・むくみ解消！
血圧も調整してくれます☆

☆材料

切り干し大根 20g

乾燥わかめ 5g

ツナ 1缶

※ ツナ缶は油をきってね

- マヨネーズ大さじ1 醤油小さじ1/2 砂糖小さじ1/2
鶏がらスープの素小さじ1/2 すりごま大さじ1

☆作り方

- ①切り干し大根はたっぷりの水で、20分ほど戻す
※戻し水のなかにはカリウムがたっぷり。味噌汁などに
利用しましょう。
- ②乾燥わかめも水に戻す。
- ③戻した切り干し大根・わかめの水気をしっかりと切る。
- ④ボールに③とツナを混ぜる。
- ⑤●の調味料で和えて完成。