

切干大根 で作る!!

サニサニなます

（切干し大根としらす干しのなます）



太陽をいっぱい浴びた天日サニサニの切干し大根に、にんじん、しらす干し、そして長崎かまぼこを合わせた、噛みごたえのある健康ななますです。

食材
メモ

切干し大根

太陽の恵みがいっぱいに詰まった「切干し大根」。
素朴な素材の中にある味わいと、噛むことの大切さを再認識し、日本の伝統的な食材を食卓に活用しましょう。



【材料（4人分）】

- 切り干し大根 25g
- 人参 40g
- 板蒲鉾 40g
- しらす干し 20g
- 酢 小さじ2
- みつば 20g

A（調味汁）

- 酢 大さじ2½
- 出し汁 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- うす口醤油 小さじ1~2
- りんご（卸す） ¼個



切干し大根など
和える材料を
用意しまあ



りんごを
おろし



出し汁などを加え
調味汁を用意しまあ



調味汁と
材料を和えまあ

【作り方】

- ①切り干し大根は、洗って軽く絞ります。人参はせん切りに、蒲鉾は短冊切りに、しらす干しは熱湯をかけて酢をふりかけておきます。
- ②みつばはサッと熱湯に通し、2cm長さに切ります。
- ③Aの材料を混ぜ合わせておき、①を和えます。
- ④器に盛ってから、みつばを上を散らします。

1人あたりの 栄養価

エネルギー	59kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.2g
カルシウム	70mg
食物繊維	1.9g
塩分	1.3g

