



## 茹干しだいこんのサラダ

### 材料(2人分)

茹干し大根	20g
にんじん	40g
塩わかめ	20g
きゅうり	
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1

### 作り方

茹干し大根は水で7～8分戻し、さっと茹で絞る  
人参はせん切りにしてさっと茹でる  
塩わかめは塩抜きし、細かく切る  
きゅうりは縦に半分に切り斜めうす切りにする  
砂糖、しょうゆ、酢、ごま油を鍋に入れ、火にかけ、  
ひと煮立ちさせて冷ます  
に を加えて和える

ドレッシングを手作りしています

時間がない時は、市販のドレッシングを使ってください

ハムやかにかま、ツナを加えても美味しくいただけます

(県南保健所管内病院管理栄養士提供)