



冬  
オススメ

## 乾物に挑戦！小松菜とかんぴょうのサラダ

エネルギー

43kcal

食物繊維

2.5g

塩

1g

野菜量

90g

(1人分栄養価)



### 作り方

- ① かんぴょうは水洗いし10分ほど水で戻してから細かく切る。
- ② 小松菜は2cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 沸騰した湯に①を入れ10分ほど茹でたら、②ともやしを入れてサッと茹で、ザルにあげて水気をきる。
- ④ ドレッシング、ごまを加えて和え、皿に盛り付けて完成。



### 材料 (2人分)

小松菜	1茎弱(40g)
もやし	1/3袋(80g)
にんじん	2cm(20g)
かんぴょう(無漂白)	4g
和風ドレッシング	大さじ2
白ごま	小さじ2(4g)

### アレンジ・ポイント

- かんぴょうの代わりに切り干し大根やひじき(水でサッと洗って軽く茹でる)を使っても同様にできます。
- かんぴょうは海苔巻きのほかに、サラダやみそ汁の具にすると歯ごたえを楽しめます。



はすベジレシビ (蓮田市健康増進課)