



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。

はすベジレシピ (蓮田市健康増進課)

乾物に挑戦！小松菜とかんぴょうのサラダ

冬
オススメ

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。