

海鮮風切り干し大根の酢の物



材料（2人分）

| | |
|-------------|-------------|
| ・切り干し大根（乾燥） | 20g |
| ・かに風味かまぼこ | 2本 |
| ・焼きのり | 1/2枚 |
| ・いりごま | 小さじ1 (2g) |
| ・すし酢 | 小さじ2 (10g) |
| ・しょうゆ | 小さじ1/3 (2g) |

作り方

- ① 切り干し大根をキッチンバサミで約3cm幅に切り、水で戻す（約10分）。
- ② かに風味かまぼこは手で細かくする。
- ③ 水気を切った①に②といりごまを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ すし酢としょうゆを混ぜ合わせ、③とよく和える。

ひとことメモ

- * 切り干し大根には歯ごたえがあるので、よく噛むことにもつながります。
- * かに風味かまぼこの代わりに、しらすを加えるのもおすすめです！

栄養価（1人分）

エネルギー：54kcal
食物繊維：2.6g
食塩相当量：0.8g

