

ナトカリ賞

1人分の野菜量 100g



切り干し大根の梅あえ

豊里小学校 6年生 成田 智咲



材 料(4人分)

- ・切り干し大根 100g ※水でもどすと400g
- ・酢 大さじ1
- ・ゆかり 大さじ1



レシピにこめた想い

カリウムがたくさん入っている食材を調べたら、切り干し大根が出てきました。煮物に入っている切り干し大根は苦手だしマヨネーズであえたりするのはありそうなので、家にあるものでかんたんに作れるものを考えました。おっぴが作った切り干し大根の消費ができて良かったです。

作り方

- ① 切り干し大根を水でもどす。(約10分)
- ② ①をよくしぼって耐熱容器に広げ、ふんわりラップをかけ、500wで3分加熱する。
- ③ ボウルに酢とゆかりを混ぜておく。
- ④ ②と③を温かいうちに混ぜる。

♪栄養士からのコメント♪

切り干し大根には、たくさんのカリウムが含まれ、手軽に作れる一品です。