



# 切干大根のさっぱりあえ

わらべうた武蔵小杉保育園 栄養士様

材料（1人分）		栄養成分（1人分）	
・切干大根	6g	エネルギー	42kcal
・きゅうり	8g	たんぱく質	1.1g
・人参	6g	脂質	0.8g
・穀物酢	3g	炭水化物	8.0g
・濃口醤油	1.5g	食塩相当量	0.2g
・三温糖	2.5g		
・白ごま	1.5g		

## 作り方

- ① 切干大根をぬるま湯につけて戻す。
- ② きゅうり、人参を千切りにする。
- ③ ①を食べやすい長さに切る。
- ④ 湯を沸かし、③、人参、きゅうりの順に茹でる。
- ⑤ ④が柔らかくなったら冷まして水分をきる。
- ⑥ ⑤ に調味料と白ごまを混ぜ合わせて完成。

