

【佳作】アマチュア部門

切干大根サラダ

胎内市 大久保 百合子

〔材料〕 4人分

切干大根	50g
きゅうり	1/2 本
にんじん	40g
シーチキン	(小)1缶
マヨネーズ	大さじ2
すりごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ 1/2



- ①切干大根は水でもどし、食べやすく切り、さっと茹でる。
- ②にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ③①、②、シーチキン、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、塩を入れて混ぜる。

栄養価(1人分)

エネルギー	164kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	11.3g
炭水化物	11.0g
食塩相当量	1.3g