

切り干し大根の甘酢和え

主食

主菜

副菜

汁物

デザート・
ドリンク



エネルギー 72kcal たんぱく質 1.9g 脂質 2.9g
炭水化物 8.7g 食塩相当量 0.5g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 レタスハムサンド

副菜
② ひじきの煮物

主菜 鶏のから揚げ

汁物 —

副菜
① ★切り干し大根の甘酢和え

デザート・
ドリンク 調整豆乳

🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 70g

材料（3人分）

- 切り干し大根 乾 30g(戻して120g*)
- にんじん 1/5本(30g)
- きゅうり 1/2本(60g)
- 油あげ 1/2枚(10g)
- しその葉 5枚
- いりごま 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- すし酢 大さじ1と1/2

*出典:調理のためのベーシックデータ第6版
女子栄養大学出版部

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗い、水に10分ほど浸して戻した後、沸騰した湯で1分ほどゆで、冷ましてからしっかりしぼる。
- ② にんじんときゅうりは千切り(スライサーでも可)、しその葉も千切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、水気を切る。トースターかフライパンで両面をこんがり焼き、千切りにする。
- ④ ボウルに①～③を入れ、すし酢・ごま油・いりごまを加えて全体をよく和える。

*油揚げの代わりにツナ缶、しその代わりにみょうがでも美味。

メニュー提供：公益社団法人 東京都栄養士会 地域活動事業部