



# たいとうやさしいレシピ



～プラス1皿で野菜の不足分 70g を補おう！～

日本人の野菜の摂取量は1日 350g 以上が目標ですが、実際は平均約 280g…  
1日小鉢1皿分の野菜を増やして、不足分の 70g を補いましょう。  
(野菜小鉢1皿＝約 70g)

## 切干大根のあえもの

### <材料 (2人分)>

- ・切干大根 (乾) 20g
- ・水菜 30g
- ・にんじん 30g
- ・しょうゆ 小さじ1と1/3
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・ごま油 小さじ1弱



### <作り方>

- ① 切干大根は洗って、水につけて戻す。水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② 水菜 3cm くらい、にんじんも 3cm くらいの千切りにする。
- ③ ①と②をゆでて、ざるにとり冷ます。
- ④ ボウルに調味料を合わせ、水気をしぼった③を加えてあえる。

【1人分】エネルギー 33kcal 食塩相当量 0.6g

## 乾物の代表・・・切干大根！

切干大根は、大根を細長く切り、天日で干して作ります。天日でよく乾燥させることで甘みと風味が加わります。  
また、食物繊維やカルシウムを多く含みます。煮物や和え物だけでなく、みそ汁の具としても使えます。長期保存できる乾物のため、備蓄食材としてもいかがでしょうか。

