

副食

さしみ昆布と切干し大根の和え物

[1人分] エネルギー：21kcal 塩分：0.7g



材料 [4人分]

- さしみ昆布：3枚（5cm角）
- 切干し大根：20g
- 一味唐辛子：少々（お好みで）

【A】

- 酢：大さじ1
- レモン汁：大さじ1
- 醤油：大さじ1

作り方

1

さしみ昆布と切干し大根を水で戻し、ザルにあげます。

2

【A】を混ぜ合わせ、「1」と和えます。好みに一味唐辛子を加えます。

【ワンポイントアドバイス】

- 切干し大根や昆布には、骨に嬉しいカルシウム、マグネシウム、ビタミンDなどの栄養素が含まれます。
- さしみ昆布は自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533