

2025 年 6 月号

【料理名】 切り干し大根とツナのサラダ



【主材料】（2 人分）

切り干し大根……20g

ツナ……80g

スプラウト…… 1 パック

マヨネーズ……大さじ 2

【作り方】

1. 切り干し大根はさっと洗い、かぶるくらいの水に 7 分浸して水気を絞る。長いものは食べやすく切る。
2. ツナは缶汁をきる。スプラウトは根を切り落とす。
3. ①とツナをマヨネーズであえ、スプラウトを加えてさっと混ぜる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。