

2025 年 9 月号

【料理名】 玉ねぎと切り干し大根のサラダ



【献立】

鶏肉のから揚げ
かぼちゃのみそ汁

【調理時間】 10 分

【カロリー】 100 kcal

【塩分】 2.3g

【主材料】（3～4 人分）

玉ねぎ…… 1 個
切り干し大根……30g
きゅうり…… $\frac{1}{2}$ 本
A 赤唐辛子（小口切り）…… $\frac{1}{2}$ 本分
A 酢……大さじ 2
A ナンプラー……大さじ 1
A 砂糖……小さじ 1
A 鶏ガラスープの素……小さじ $\frac{1}{4}$
A こしょう……少々

【作り方】

1. 玉ねぎは縦に薄切りにし、水に 5 分ほどさらして水気を拭く。切り干し大根は水洗いし、水に 10 分ほどつけてもどし、水気を絞る。きゅうりは細く切る。
2. ボウルに A を混ぜ合わせ、①を加えて軽くもむようにしてあえ、冷蔵庫に 15 分ほどおく。

※冷蔵庫で 1～2 日保存可能。

●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。