

2026年3月号

【料理名】切り干し大根と貝割れ菜、ハムの梅マヨあえ



【調理時間】10分

【カロリー】222 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】(2人分)

切り干し大根……50g

貝割れ菜……1/2パック

ハム……2枚

A 梅肉(たたく)……梅干し1個分

A マヨネーズ……大さじ2と1/2

【作り方】

1. 切り干し大根はさっと洗い、水に15分ほどつけてもどす。貝割れ菜は長さ半分に切る。ハムは半分に切って細く切る。
2. 切り干し大根の水気をギュッと絞ってボウルに入れ、貝割れ菜とハム、Aを加えてあえる。

#### ●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=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。