

切り干し大根  
レシピ

# 『切干大根サラダ』

## 材 料

切り干し大根	10g
ツナ	50g
きゅうり	50g
にんじん	50g
グリーンリーフ	25g
◎ドレッシング	
胡麻ドレッシング	12、5g
マヨネーズ	40g
塩・コショウ	各適量



\*写真はイメージです！

## 作り方

- ① 具材となる切り干し大根は水で戻し、グリーンリーフは水洗い。  
きゅうり、にんじんは千切りにして塩をふって下準備をしておく。
- ② ツナ缶はザルにキッチンペーパーを敷いて余分な油分や水を切っておく。
- ③ ドレッシングの材料をボウルに入れ、分離しないようにしっかり混ぜます。
- ④ ③のボウルにグリーンリーフ、水分をよく絞った千切り大根を順に入れる。  
塩をふったきゅうりやにんじんも水分を良く絞って入れる。
- ⑤ 最後にツナを加えたら、ドレッシングが全体に行き渡るように、具材を下から持ち上げ、ほぐすようによく味を馴染ませる。