

かんころの柚子こしょうサラダ

買い置き食材で簡単栄養補給



材料（2人分）

かんころ（切り干し大根）	20 g
油揚げ	1枚
しょうゆ	小さじ1
ピーマン	1個
⑦ 柚子こしょう	適量
マヨネーズ	大さじ1
ミニトマト	2個
※お好みで 塩こしょう	少々

作り方

1. 切り干し大根をたっぷりの湯で、やわらかくもどす。
2. ピーマンは半分に切って種とわたを除く。油揚げとピーマンをフライパンでこんがり焼き、油揚げは半分の長さの短冊に切り、しょうゆをまぶす。ピーマンは横にうす切りする。
3. 切り干し大根の水気をきり、⑦の調味料で和える。油揚げとピーマンも混ぜて、器に盛る。
4. ミニトマトは半分に切って添える。

切り干し大根は、食物繊維やカルシウムを多く含みます。
簡単に戻すことができますので、日ごろの食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

