Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

新玉と切干のしゃきしゃき和え

材料　【２人分】

玉ねぎ…… 1/2個
切干しだいこん（乾燥）…… 20g
A
- ポン酢…… 大さじ２
- ごま油…… 小さじ２
- ごま…… 小さじ１

黒こしょう…… 少々
刻みのり…… 少々

<１人分の栄養価>
エネルギー 89 kcal
塩分 0.3 g
１人分の野菜 50 g

作り方

1） 切干しだいこんは水でさっと洗ってゴミを除き、15分程度水につけ、戻す。
　　水気を絞って、食べやすい大きさに切る。
2） 玉ねぎは薄切りに切る。
3） Ａを合わせて、1） 2）とよく和える。
4） 3）を器に盛り、上から黒こしょうを振り、刻みのりをかける。

対象： 大人の方向け

Cooking Point

- 切干しだいこんの長さは玉ねぎと合わせると綺麗な仕上がりになります。
- ポン酢の酸味が苦手な方は、はちみつを加えてください。
- たれをお好みのドレッシングにかえれば、手軽にアレンジ出来ます。
- 切干しだいこんは15分程度水に浸すと約４倍の量になります。