



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 当社自慢の品「極の生ちくわ」を使った ちくわと切干大根の和え物



|                              |                      |                     |
|------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>50kcal</b> | 食塩相当量<br><b>0.6g</b> | 調理時間<br><b>約20分</b> |
|------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

当社自慢の品 極の生ちくわ……………2本  
切干大根……………30g  
かいわれ大根……………1パック  
ちりめんじゃこ……………大さじ1  
当社自慢の品 玉ねぎドレッシング  
……………大さじ1

### ■作り方

- ① 切干大根は、たっぷりの水の中に入れ表面をこすようによくもみ洗いし、搾らずそのままザルに上げて10分程度置いて戻す
- ② 生ちくわは斜め薄切りに、かいわれ大根は根を落とし、半分の長さに切る
- ③ ボウルに①の水気を軽く切って入れ、②を入れ玉ねぎドレッシングで和える

cooking memo