



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.



加熱いらずでサッと作れるお惣菜 切干大根とわかめのかむかむサラダ



一人あたりのエネルギー 199kcal	食塩相当量 2.4g	調理時間 約10分 <small>※乾物を戻す時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

切干大根	30g
乾燥わかめ	3g
スライスハム	2枚
マヨネーズ	大さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
白すりごま	大さじ1
A 酢	大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	
	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

■作り方

- ①切干大根は揉み洗いし、絞らずにそのままザルにあげ、10分程度置いて戻す
- ②乾燥わかめは水で戻し、水気を切っておく
- ③ハムは半分に切り、さらに5mm幅の短冊切りにする
- ④ボウルに、Aと①、②、③を入れよく混ぜ合わせる



切干大根を定番の煮物ではなく、非加熱調理にすることで歯応え、食べ応えのあるサラダにいただけます!
全て混ぜ合わせてから少し時間を置くと、味が全体に馴染んでよりおいしくなりますよ!

cooking memo