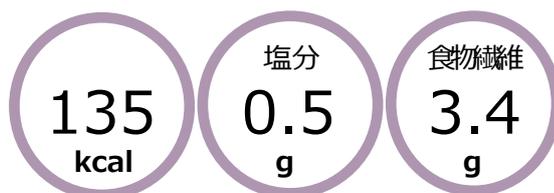


# 切り干し大根の洋風サラダ

和風の煮物が定番の切り干し大根を洋風にしました。切り干し大根には、食物繊維やカルシウムが豊富に含まれています。ポリポリと歯ごたえがあり、くせになる食感をお楽しみ下さい。ヨーグルトの酸味が気になる方は、はちみつを加えると食べやすくなります。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 4.8g 脂質 7.6g 炭水化物 13.4g

## ●材料（2人分）

・切り干し大根	20g	・塩	少々
・セロリ	1/2 本	・あらびきこしょう	少々
・パプリカ（赤、黄）	各 1/4 個	・オリーブオイル	小さじ 1
・えのきだけ	30g		
・ベーコン	1 枚(20g)		
・ヨーグルト（プレーン、無糖）	100g		

## ●作り方

- ① 切り干し大根は、はさみで食べやすい長さに切り、軽く流水で洗って、しっかり絞っておきます。
- ② セロリとパプリカは食べやすい長さに切り縦にスライスにし、えのきだけは石づきを落してほぐしておきます。
- ③ ①と②とヨーグルトを混ぜて、電子レンジ(600W)で 2 分加熱します。軽く混ぜ合わせ、30 分程おき、ヨーグルトから出た水分を切り干し大根に吸収させます。
- ④ ベーコンは 7mm 幅に切り、フライパンでカリカリになるまで焼きます。
- ⑤ ③と④を混ぜて塩で味をととのえ、オリーブオイルをたらし、あらびきこしょうをふりかけてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。