



# 切り干し大根の梅おかか和え

## 栄養士コメント

切り干し大根、小松菜は食物繊維が豊富です。切り干し大根は歯ごたえがよく、煮物だけでなく、和え物、サラダにもよく合います。梅を刻んで入れることでアクセントになります。

## 作り方

切り干し大根は水で戻してさっと茹でる。  
小松菜は茹でて、水気をよく絞り、食べやすい大きさに切っておく。  
切り干し大根、小松菜、調味料、かつお節を混ぜ合わせる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	3.3 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	5.0 g
5. カルシウム	63 mg
6. リン	29 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	52 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.5 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 切干大根	5 g
2. 小松菜	20 g
<調味料>	
3. 減塩だしつゆ	1/2 小サジ
4. 梅漬(調味漬)	1/4 こ
約3g。種を除き細かく刻む。	
5. かつお節	1 つまみ

