



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 22

第2次 とよあけ健康21計画

かんたん4色切干大根サラダ

野菜1人
120g

★材料(4人分)★

- ・切干大根(水に戻した) 300g
- ・ゆで卵 1個
- ・マヨネーズ 適量
- ・甘酢 適量
- ・ユズの皮 適量
- ・キムチの素 適量
- ・ごま油 小さじ1
- ・ドレッシング 適量
- ・パセリまたは大葉 適量
- ・生ハム 1/2パック
- ・レタス 4枚
- ・ミニトマト 8個
- ・ブロッコリー 1/2個



★作り方★

- ① 切干大根を四等分にする。
- ② ①-1にゆで卵の黄身をつぶしたものとマヨネーズを和える。
- ③ ①-2に甘酢と刻んだユズの皮を和える。
- ④ ①-3にキムチの素とごま油を和える。
- ⑤ ①-4にドレッシングとみじん切りにした、パセリまたは大葉を混ぜる。
- ⑥ 生ハムを1枚ずつはがして巻いたものを、バラのように広げる。
- ⑦ 大皿にレタスを広げて②～⑤(4色それぞれ)を置き、中央に生ハム、色取りにミニトマトとゆでたブロッコリーを適当な大きさに切って置き完成。

【①個人部門 考案:環境太郎さん(環境課)】



ここがポイント!

- ◆切干大根は少なめの水でもどし、余ったもどし水に旨みが出て捨てることのないようにするのがコツです。