

# にんじんと切干大根のごま和え



1人分栄養価：エネルギー 63kcal 塩分 0.5g

## ★ポイント★

ごまの香ばしさで、しょうゆが控えめの薄味でもおいしく召し上がっていただけます。歯が丈夫で切干大根の歯ごたえを残したいのであれば、切干大根は茹ですずに水で戻すだけでもよいです。

## ● 材 料 (4人分)

にんじん 80g  
切干大根 32g  
さやえんどう 40g

A 白すりごま 大さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
砂糖 小さじ1-1/3

## ● 作り方

- ① にんじんは3cm位の長さのせん切りにする。
- ② 切干大根は水につけて戻し、3cm位の長さに切る。
- ③ さやえんどうは筋をとる。
- ④ 鍋に水とにんじんを入れて火にかける。沸騰してきたら切干大根を入れ、にんじんがやわらかくなるまでゆでる。ざるにあけて水気を絞る。
- ⑤ さやえんどうは、沸騰した湯に入れてゆで、ざるにあけて水気を切ったら斜めせん切りにする。
- ⑥ ボールにAを入れて混ぜ、④、⑤を入れて和える。