

# かんぴょうのサラダ

●特産品●

かんぴょう

●出品者●

南河内町ヘルスメイト（代表）東浦 郁子さん

お薦めのことば

特産品のかんぴょうをサラダにアレンジしました。



# かんぴょうのサラダ

## 材 料 (4人分)

●かんぴょう	50g	
●きゅうり	1本	
●三つ葉	1/2束	
●にんじん	1/2本	
●わかめ(乾燥)	大さじ2	
●ドレッシング		
調味料	●酢	大さじ3
	●しょうゆ	大さじ3
	●ごま油	大さじ1
	●砂糖	大さじ1

## 一人分の栄養価

●エネルギー	92 kcal
●たんぱく質	2.8 g
●脂質	3.2 g
●カルシウム	61 mg
●鉄	1.2 mg
●塩分	2.3 g

## 献立のヒント

- サンマの塩焼き
- さといものゆず味噌かけ

## 一口アドバイス

- かんぴょうは多めにゆでて、冷凍しておくと便利です。油をひかえめにした和風ドレッシングで食物繊維やカルシウム豊富なかんぴょうをたっぷりどうぞ。

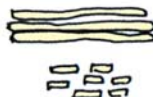
## 作り方

①かんぴょうはさつと洗い塩でもんでから水洗いし水につけてもどす。



水洗いして水につけておく

②①をやわらかくゆで、2cmの長さに切る。



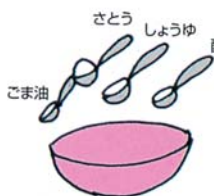
③きゅうりは長さ3cmのせん切りにし、塩少々を振り、水気をきる。にんじんもせん切りにし、3cmの長さに切った三つ葉とともに水につけておく。



④わかめはよく洗ってから水で戻し食へやすい大きさに切ってから湯通ししておく。



⑤ドレッシングの材料を合わせておく。



⑥②③④をボールに入れ⑤のドレッシングで和える。

