

## お料理上手なうちのばあちゃんに誉められた大根小鉢

| 考案者 | 吉田夏鼓さん(札幌市)



材料 4人分

切干大根	15g
切干人参	5g
赤しそふりかけ	少々 (0.8g)
飲料水	200ml

## 作り方

①切干大根、切干人参、飲料水100 mlを袋に入れ、袋ごとよく揉む。

②一度しぼって水気を切り、さらに飲料水100 mlを入れてもう1度しぼってしっかりと水気を切る。

③②をハサミであらく切る。

④お好みの量の赤しそふりかけを入れて、よく混ぜ合わせるように揉んでできあがり。

## 使用する調理器具

ジッパー付袋Sサイズ1枚、ハサミ

## 料理のコツ・ポイント

○カット済みの野菜を使用することで調理時間が短くてすむ

栄養価 1人分

エネルギー	15kcal
水分	15.4g
たんぱく質	0.5g
脂質	0g
炭水化物	3.6g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.1g

【コメント】加熱不要で、赤しそふりかけを活用して簡単に味付けができる。