

かんたん

No.39

# ふれ愛レシピ

## 切り干し大根の和え物

### 材料（1人分）

切り干し大根	…	20g
にんじん	………	中1/2本
唐辛子（乾燥）	…	1/2本
ぽん酢しょうゆ	…	大さじ3
ごま油	………	小さじ1



- ① 切り干し大根は袋の表示通りに水でもどす。
- ② にんじんは皮をむいて細い千切りにし、唐辛子は種を取り輪切りにする。
- ③ ①の水けをしぼり、②とぽん酢しょうゆ、ごま油を入れて混ぜる。

バックナンバーをホームページに掲載しています！

龍ヶ崎市社会福祉協議会

で検索してみてください。

つくしんぼの会からメニューを提供していただきました。

とても簡単で美味しい一品です。

柔らかい食感が好きな方は、切り干し大根を一晩かけて戻すといいですよ。また、辛い物が苦手な方は、唐辛子を調節してください。



ふれ愛キャラクター  
：AIちゃん

### 【栄養成分／1人分あたり】

エネルギー	160kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	4.2g
炭水化物	28.2g
塩分	3.9g