

4月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

切り干し大根と豆苗のゆかりマヨ和え

材料

【2人分】

切り干し大根	…20g
豆苗	…1/4パック(25g)
にんじん	…20g
ゆかり	…小さじ1/4弱
マヨネーズ	…大さじ2弱



1人分109kcal／塩分0.5g



つくり方

- ①切り干し大根は水で戻し、熱湯でさっと茹でて水気を切る。
- ②豆苗は根元を切って4cmの長さに切り、にんじんは4cmの長さの千切りにし、茹でて水気を切る。
- ③ボウルに①、②、ゆかり、マヨネーズを入れて、よく和える。



マヨネーズにはコクがあり、旨味を感じるため、少量のゆかりの風味と合わせて減塩でも美味しく召し上がれます。