

# 切干大根とホウレン草のごま和え

油を使わない  
ヘルシーメニュー

切干大根にはカルシウム・鉄などのミネラル分がいっぱいです！！

【材料】 5人分	【作り方】 1人分 60 kcal
<p>千切り大根・・・30g ホウレン草・・・150g しめじ・・・50g にんじん・・・50g すり白ゴマ・・・大さじ3 すし酢・・・大さじ3 しょうゆ・・・適量</p>	<p>千切り大根は水でよくもみ洗いし水につけてもどし、歯ごたえが残る程度にさっと茹でる。固く絞って2cm長さに切る。 ホウレン草は洗って水けをきり、根元に十字の切込みを入れる。大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし1/2量を入れ、さっとゆでる。水にとって冷まし、水けをしぼって2cm長さに切る。残りも同様に茹でて切る。 にんじんは千切り、しめじは房分けしさっと茹でる。 材料を、すり白ゴマ・すし酢・しょうゆで和える。 レモン汁やシークワサーをかけるとさらにおいしくなります。</p>