

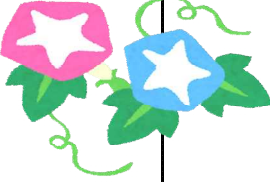
【切干大根とキュウリのサラダ】




57キロカロリー
食塩相当量 0.3g

材料名	1人分量(g)	作 り 方
切干大根(乾)	10	① 切干大根は水に10分ほど漬けて戻し、水気をきって食べやすい長さに切る。 ② きゅうりは、千切りにする。 ③ 材料をAの調味液で和え、ゴマをふる。
きゅうり	30	
コーン	5	
酢	3.5	
しょうゆ	1.5	
砂糖	1.5	
ごま油	1	
ごま	適宜	

A



切干大根は食物繊維が豊富です。
 パリパリとした歯ごたえが楽しめます。
 ツナを加えてボリュームアップしてもよし！
 トマト等他の野菜を加えてもいでしょう！
 調味液をお好みのドレッシングに変えると
 バリエーションも広がります。





こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。

筑後市役所 健康づくり課

