

# 切干大根のバンバンジー風

## 〈材料〉 2人分

切干大根	25g	
きゅうり	30g	
にんじん	30g	
鶏ささみ	1本(45g)	
酒	小さじ1	
A	マヨネーズ	大さじ1
	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	すりごま	大さじ1



## 〈作り方〉

1. 切干大根は袋の表記通りに戻し、水気を切っておく。
2. きゅうりは千切りにする。にんじんは千切りにし、レンジで加熱しておく。
3. 鶏ささみは酒と一緒にレンジで加熱し、冷めたらほぐしておく。
4. 混ぜ合わせた調味料 A と **1、2、3** を一緒に和える。

エネルギー	146kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	7.0g
食塩相当量	0.7g

カルシウム	103 mg
鉄	0.9g
葉酸	43 μg

火を使わずに簡単にできるレシピです♪  
歯ごたえがあり、食べ応えのある1品です。  
鶏ささみの代わりにツナ缶を使用しても good!

