

考案者 松岡 理紗

## 切り干し大根と小松菜のキムチ和え

松岡<sup>さん</sup>の  
アピールポイント

大根の栄養が凝縮されるため栄養価が高い切干大根を使うことで生の大根よりも、食物繊維やミネラルを多く摂ることができます。



### 材料【1人分】

切干大根 …………… 8g  
小松菜 …………… 30g  
鶏ささみ …………… 20g  
キムチ …………… 15g  
しょうゆ …………… 少々



### 作り方

- 1 切干大根はもみ洗いをし、たっぷりの水に10分程度浸して戻し、熱湯で柔らかくなるまで茹でる。
- 2 小松菜は3~4cm幅に切り、熱湯で茹でる。
- 3 鶏ささみは熱湯に入れて再沸騰したら火を止め、アルミホイルで蓋をして20分放置して食べやすく裂く。
- 4 1~3とキムチ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。



### 調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
58	6.5	0.3	99	2.7	0.5

