

食物繊維たっぷり！ 切り干し大根とブロッコリーのツナマヨサラダ



材料（2人分）

- 切り干し大根 10 g
- ブロッコリー 1/2株
(冷凍でも可)
- にんじん 1/3本
- コーン 1/4缶
- ツナ 1/2缶
- マヨネーズ 大さじ1
- 酢 小さじ1
- すりごま 小さじ1
- ブラックペッパー 少々

カロリー・栄養素（1人分）

- エネルギー 124 kcal
- タンパク質 6.9 g
- 脂質 6.7 g
- 炭水化物 12.9 g
- 食物繊維 5.3 g
- 食塩相当量 0.4 g
- カリウム 299 mg

噛み応えがある切り干し大根で満腹感UP！
ごまとブラックペッパーの風味がアクセント！

- 野菜使用量：114 g
- この一品で食物繊維 5.3 gが摂れる！
- 火を使わず電子レンジで手軽に調理できる
- 冷凍ブロッコリーを使うともっと時短&簡単！

～作り方～

1. 切り干し大根をほぐしながらもみ洗いし、たっぷりの水に浸して10～15分程度置く。
2. ブロッコリーを洗って小房に分ける。耐熱皿に入れて大さじ1程度の水を回しかけ、電子レンジ(600 W)で2～3分加熱する。
冷凍ブロッコリーの場合表記通りに解凍。
3. にんじんを洗って細切りにし、電子レンジ(600 W)で1分加熱する。
4. 切り干し大根をよく絞る、ブロッコリー、にんじん、コーン、ツナと混ぜる。
5. 4にマヨネーズ、酢、すりごまを加えてよく和える。
6. お好みでブラックペッパーをかけて完成！