

おいしく野菜を食べよう！

切干大根ときゅうりの和え物

＜材料4人分＞		＜作り方＞
切干大根	20g	① 切干大根は水で戻して、さっと湯がき、冷めたら水気を絞る。 ② きゅうりは千切りにする。 ③ 切干大根、きゅうり、塩昆布をドレッシングと酢で和える。
きゅうり	1本	
塩昆布	6g	
ドレッシング		
（青じそ風味）小さじ2		
酢	小さじ2	

一人分 1人分 - 24kcal たんぱく質 0.9g 塩分 0.5g



桐生の特産物「きゅうり」を使った1品。
塩昆布からうま味が出るので、
よくなじませてから食べるとおいしいです。

大根とツナの煮物

＜材料4人分＞		＜作り方＞
大根	300g	①大根は皮をむき、1センチくらいの厚さでいちょう切りにする。 ②小松菜は、よく洗い3cmくらいに切っておく。 ③①の大根を鍋に入れ、ひたひたの水を入れ、やわらかくなるまでゆでる。 （鍋の中のゆで汁をおおよそ捨てる。） ④ツナ缶を缶汁ごと入れ、調味料も入れ3分くらい煮る。小松菜を加え、軽く混ぜ合わせ火が入ったら出来上がり
ツナ缶	小1缶	
小松菜	100g	
砂糖	大さじ1	
しょう油	大さじ1と1/2	
		

一人分 1人分 - 68kcal たんぱく質 4.0g 塩分 1.1g

やってみよう保存食作り！

この冬は切り干し大根を作ってみませんか？
「7ミ角の拍子切り」にして、よく晴れた日に
ざるに広げて干すだけ。
旬の大根を余すことなく保存食に！

