

パリパリ食感♪切干大根のナムル風

切干大根の食感が楽しい1品です。切干大根は食物繊維が豊富で、食物繊維には便秘予防や血糖値の急上昇を抑える働きがあります。

【材料（2人分）】

切干大根	40g
小ねぎ	4本
白いりごま	大さじ1
A 顆粒中華だし	小さじ1.5
めんつゆ(2倍濃縮タイプ)	大さじ3
ごま油	小さじ4



【作り方】

- ①切干大根は洗って水で戻し、軽く水気を切って食べやすく切る。
- ②小ねぎは1cm幅の小口切りにする。
- ③ボウルに切干大根と小ねぎ、Aを加え、混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー量	59kcal
食塩相当量	0.7g

【食生活改善推進員より】

- ・「あと1品・・・」というときに手軽に調理できます。
- ・お弁当のおかずにもオススメです♪

♪ 食材メモ ♪

－切干大根－

切干大根は、生の大根よりもカルシウム・鉄・ビタミンB1などの栄養価が高くなります。

また、食物繊維も豊富です。食物繊維には、動脈硬化の予防や便秘解消・予防のはたらきがあり、水溶性（便のすべりを良くする）と不溶性（便のカサを増やす）に分けられます。切干大根には不溶性の食物繊維がたっぷり！