

## 切干大根ナムル

材料	使用料 (1人分)		切り方	作り方
切干大根	3.5	g		① 切干大根は戻して絞っておく。 ② 湯を沸かしもやし、人参をゆがいておく。 ③ 調味料を合わせてドレッシングを作る。 ④ ボールに①、②、きゅうりを入れドレッシングで和えて完成！
もやし	20	g		
きゅうり	15	g	細切り	
人参	5	g	細切り	
(ドレッシング)				
酢	3	g		
さとう	1.5	g		
しょう油	2	g		
ごま油	1	g		

※もやしはゆがいた後少ししぼっておくほうが出来上がりの味が水っぽくなくなります！

