



# 切り干し大根ピーマンの南蛮酢和え

野菜たっぷり+お酢で減塩

## 材料（2人分）

切り干し大根・・・20g（戻して80g）

ピーマン・・・2個（60g）

唐辛子・・・小1/2本

【A】

酢・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1



## 《作り方》

- ①切り干し大根を水で戻し、水気を切り、ざく切りする。  
ピーマンは細かくせん切りにする。  
唐辛子は、種を取り除き輪切りにする。
- ②耐熱皿に①の切り干し大根、ピーマンを入れ、  
電子レンジ(600W)で50秒加熱する。
- ③耐熱ボウルに【A】を入れて電子レンジ(600w)で  
30秒加熱した後、唐辛子を加える。
- ④②と③を和え、器に盛る。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

70g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
66kcal	1.2g	0.1g	11.9g	422mg	2.9g	0.5g

減塩



・お酢の酸味や唐辛子の辛みを  
活かすことで、塩分を控えめに  
しても、おいしく食べられます。

