



# 簡単★繊維たっぷり 切干し大根のかみかみサラダ

- 食物繊維がある物から食べると食後の血糖が抑えられます。  
切干大根を使うことで、噛みごたえのあるサラダになります。



## 【材料（2人分）】

切り干し大根	30g
きゅうり	1本
キャベツ	2枚
ハム	2枚
シーチキン	1缶
マヨネーズ	大さじ2

## 【作り方】

- ① 切り干し大根は水に戻しておく。  
（20～30分程度）
- ② キャベツは一口大にざく切りし  
レンジで2分加熱する。
- ③ きゅうり、ハムは千切りにしておく。
- ④ ①をしっかり水洗いし、よく水気をきり、  
ざく切りにする。
- ⑤ ①②③とシーチキンをいれマヨネーズ  
で混ぜ合わせて完成！



※お好みでこしょう、レモン汁をかけても  
美味しくなります。

## 1人分の栄養量

210kcal たんぱく質 11.5g 糖質 9.5g 塩分 0.9g 食物繊維 5.2g