

切り干し大根の和風サラダ

材料	大人4人分	作り方
切り干し大根	20g	①切り干し大根は、水洗いをして汚れを取り、たっぷりの水に浸けてもどし、2cmくらいに切る。もやしは、2cmの長さに切る。
しらす干し	20g	
もやし	120g	アスパラガスは、下のかたい部分をピーラーで薄く皮をむき、2cmの長さに切る。太い場合は、縦に半分か1/4に切る。
アスパラガス	20g	
きゅうり	120g	②きゅうりは、2cmのせん切りにする。
コーン缶詰（ホール）	40g	コーンの缶詰めは、ザルに入れて汁気を切る。
砂糖	小さじ2/3	③鍋に湯をわかし、切干大根を入れて茹で、ザルにあげておく。もやし、アスパラガスの順番に入れて茹で、ザルにあげておく。
A しょうゆ	大さじ1と1/2	
酢	小さじ2	冷めたら茹でた材料を絞る。
和風だしの素	小さじ1/3	（ラップをして、電子レンジで加熱しても良い。）
かつお節	2g	④ボウルにAの調味料を合せて、ドレッシングを作っておく。
		⑤別のボウルにすべての材料と④のドレッシングを入れ、かつお節を加えて和える。

