

●切りぼし大根の塩こんぶ和え^{しお}

ざいりょう

☆材料☆

- ・切りぼし大根 20g
- ・塩こんぶ 5g
- ・水（切りぼし大根をもどす用） 350mL



☆作り方☆

1. ポリぶくろに切りぼし大根を入れてもどす。（30分間）
2. 水を出し、ポリぶくろの上からしぼる。
3. 切りぼし大根、塩こんぶを別のポリぶくろに入れてもみこむ。（よくまぜる。）
4. 皿にもりつけ、ふくろを開き、スプーンなどでまぜ合わせたら完成!^{かんせい}

切り干し大根の塩こんぶ和え 3つの食品のグループ

赤	体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
	肉、魚、たまご、大豆 にゅうせい品、海そう	ごはん、パン、めん、 いも、油、さとう	野菜、きのこ、果物
	 <p data-bbox="353 1171 636 1228">しおこんぶ</p>		 <p data-bbox="1590 1171 1935 1228">切りぼし大根</p>