食改さんの簡単おすすめレシピ

「切り干し大根とささ身の梅和え」

【材料】（2 人分）

切り干し大根	20 g
にんじん	60 g
きゅうり	100 g
とりささみ	60 g
梅干し	8 g
マヨネーズ	12 g
しょうゆ	8 g

【作り方】

① 切り干し大根は水で戻し、にんじん、きゅうりは薄切りにする。

② とりささ身は熱湯で 5 分ほどゆでほぐす。

③ 梅干しは種を取って包丁で細かくたたき、マヨネーズ、しょうゆと混ぜ合わせる。

④ ①②を、③で和えて器に盛る。

＜コメント＞

梅干しを加えることで、淡泊なとりささ身にアクセントを加えました。梅干しの酸味が食欲を誘います。