

料理名		切り干し大根ナムル	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○切り干し大根 (生の大根)	20g (1/3本)	① 【切り干し大根】大根を幅5ミリ、長さ10センチにして2～3日干す。 ② 干した大根は20分くらい水で戻した後、軽くゆでる。にんじんは千切りにする。大豆・枝豆はゆでておく。 ③ 調味料を合わせて、②とあえる。	
○ゆで大豆 (乾燥大豆)	100g (45g)		
○にんじん	1/2本		
○さや付枝豆 (実だけ)	100g (50g)		
○オクラ	3本		
┌ ごま油	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
酢	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
└ 塩	少々		
			
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> かながわ産食材 ・大根 ・大豆 ・にんじん ・枝豆 ・オクラ	

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー155kcal たんぱく質5.3g)