



かみかみサラダ

2人分 ●エネルギー 78kcal ●塩分 1.0g ●調理時間 15分 (切り干し大根をもどす時間は除く)

調理のポイント

きゅうりと切り干し大根は、余分な水分を適度に絞るとおいしくできます。
お好みで、せん切りにしたショウガなどを入れてもおいしく食べられます。

野菜の酸がたえがアクセントのレシピです。
食卓にあと1品加えたいときにおすすめです！

食物栄養学科2年
下村 伶奈さん



材料 (2人分)

きゅうり 60g (3/4本)
切り干し大根 (乾) 15g
塩昆布 少々
かつおぶし 少々
白ごま (炒り) 小さじ1
めんつゆ 小さじ2/3 (お好みで)

作り方

- ①切り干し大根はほぐしながら水洗いし、ひたひたになるくらいの水に20分ほど浸しておき、やわらかくなった4～5センチの長さに切り、水気を絞る。
- ②きゅうりは斜めに薄くスライスしてからせん切りにし、塩 (分量外) 少々を加えて軽くもむ。しんなりしたら水洗いして、水気を絞る。
- ③ボウルに水気をさった切り干し大根ときゅうりを入れ、塩昆布、炒りごまを入れて和える。味見をして、塩味が足りなければめんつゆを入れる。

器に盛りつけ、かつおぶしをのせたらできあがり！



トマトの中華風サラダ

2人分 ●エネルギー 94kcal ●塩分 0.5g ●調理時間 10分

調理のポイント

トマトときゅうりはひと口大に切ることで味のムラがなくなり、食むせ調味料よりなじみます。
トマトの酸味と水分の多いきゅうりが、ばんごうと風味調味料のこまめに頻んでさっぱり美味しく食べられます。

切って和えて振らすだけの手間も時間もおからない簡単サラダです。
バランスのよい食事からしっかりと栄養を補い、夏バテ対策をしましょう！

食物栄養学科2年
上山 佳乃さん



材料 (2人分)

トマト 1/2個
きゅうり 1/2本
ツナ缶詰 (水漬) 40g
焼きのり 1/8枚
ばんごう 小さじ1杯 (4g)
いりごま (白) 小さじ1杯 (4g)
砂糖 小さじ2/3 (2g)
ごま油 小さじ1/2 (2g)

作り方

- ①トマトときゅうりを乱切りにする。
- ②ボウルにトマト、きゅうり、少し水気をさったツナ、ばんごう、炒りごま、砂糖を入れまぜる。
- ③しばらく置いて味がなじんだら器に盛り付ける。
- ④上からのりを散らす。

