

カラフル・イタリアンサラダ

～切り干し大根でイタリアン～



1人分 74kcal
塩分 0.3g
カルシウム 102m

材 料（4人分）

切り干し大根	40g
ハム	1枚（20g）
水菜	40g
赤パプリカ	60g
レモン汁	大さじ1（15g）
オリーブ油	小さじ2（8g）
塩	少量
こしょう	少量
にんにくみじん切り	適宜
粉チーズ	大さじ1と1/2（9g）

作り方

- ① 切り干し大根はもみ洗いし、たっぷりの水に浸してやわらかくもどす。（15～20分目安）
水気を絞り、食べやすい長さに切る。
ハムは半分に切り、端から細く切る。
水菜は4センチ長さに切る。
パプリカは長さを半分にし、縦に細く切る。
- ② ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①の切り干し大根、ハム、水菜、パプリカを加えて混ぜ、粉チーズを加え全体になじませる。

※にんにくはお好みで加減してください。
にんにくを除くとクリーミーになり、レモンのさわやかな味になります。