

# 美味しい お役立ちレシピ

## 超簡単! 切干大根とツナ塩昆布サラダ

【材料(2~3人前)】

- 切干大根 30g
- ツナ缶(油漬け) 1缶(70g)
- 塩吹昆布 10g
- サラダリーフ 適量
- 白ごま 少々



材料の食材は、すべてサニーマートにて取扱中です!

【作り方】

- ① 切干大根を洗って水で戻す。  
(10分くらい)
- ② 切干大根を軽くしぼって食べやすい長さに切り、ボウルに入れて、ツナ缶、塩吹昆布を加えて混ぜ合わせる。
- ③ サラダリーフを刻んで軽く混ぜる。
- ④ 器に盛って、白ごまをかけて出来上がり!



【ポイント】

- 切干大根の戻し汁には旨味や栄養が溶け込んでいますので、捨てずに、お味噌汁などに利用しましょう。また、切干大根のシャキシャキ感が好きな方は、水で戻さず、流水で洗う程度にします。
- ツナ缶(油漬け)は中の油ごと使います。ノンオイル缶を使う場合は、ごま油やオリーブオイルをプラスすると美味です!
- 菜の花が美味しい季節には、サラダリーフを菜の花に置き換えてお楽しみ下さい。

