

# 切干大根のヨーグルトサラダ



**1人分の熱量・栄養価**  
エネルギー 91 kcal  
たんぱく質 2.0 g  
脂質 3.2 g  
炭水化物 14.5 g  
食塩相当量 0.2 g

**切干大根とヨーグルトの**  
意外な組み合わせ！  
**食物繊維と乳酸菌で腸内快適！**  
レーズンの甘味とほのかな酸味  
でやみつきになるおいしさです。

## 副菜 腸内環境改善レシピ

### 切干大根のヨーグルトサラダ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部  
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

#### <材料：2人分>

- |                     |   |                      |
|---------------------|---|----------------------|
| 切干大根 . . . . . 20 g | A | ヨーグルト . . . . . 60 g |
| レーズン . . . . . 10 g |   | マヨネーズ . . . . . 小さじ1 |
| きゅうり . . . . . 1/4本 |   | 上白糖 . . . . . 小さじ1   |
| レタス . . . . . 30 g  |   | 白こしょう . . . . . 少々   |

#### <作り方>

- ① 切干大根を水で戻し、軽く洗い、きつく絞っておく。
- ② きゅうりを4cm程の千切りにする。
- ③ ①の切干大根ときゅうり、レーズンをAで和え、蓋付き容器に入れ、2時間ほど冷蔵庫に入れておく。
- ④ レタスを手でちぎって皿に敷き、③を載せる。

☆アレンジポイント☆ 一切干大根をヨーグルトで戻すと、濃厚触感♪  
一切干大根を水でなくヨーグルト 60g（分量外）で  
2時間ほどかけて戻してから使うのもおすすめです。  
ヨーグルトのクリーミーさが切干大根にしっかり染み込み、濃厚な味わいになります。