

## 切り干し大根サラダ



### 【材料】 4人分

- 乾燥切り干し大根…1袋(30g)
- ツナ缶(小)…1/2缶
- プレーンヨーグルト(大)  
…1/3パック
- マヨネーズ  
…大さじ2
- 塩…少々
- こしょう…少々



### 【作り方】

- 1 切り干し大根を袋に入れて少量の水でもみ洗いし、しっかりしぼって水を捨てる。
- 2 ツナ缶の缶汁を軽く切る。
- 3 1の袋に2のツナと他の材料を入れてもみ、全体を良く混ぜる。
- 4 30分以上おく。  
(可能であれば保冷する)
- 5 袋から出して、盛り付ける。



### ワンポイントアドバイス

- ヨーグルトとマヨネーズをトマトジュース 100ml とオリーブオイルまたはサラダ油大さじ 1/2 に代えると洋風のサラダが作れます。
- 準備できる場合には、ミックスビーンズや塩もみしたきゅうり、にんじん、玉ねぎなどの細切りなどを加えるとよりおいしくいただけます。

