



うま塩レシピ

塩分を調整したドレッシングを使用し、マヨネーズでコクをプラス！



キューピー(株)
おすすめレシピ



調理時間
約 15 分

エネルギー
112kcal

食塩相当量
0.5g

栄養価(1人分)

切り干し大根サラダ

材料 2人分

- キャベツ ……………30g
- きゅうり ……………20g
- にんじん ……………20g
- 切り干し大根(乾燥) ……30g
- ※ジャネフ ノンオイル
ドレッシング和風
……………15g
- キューピー マヨネーズ
……………大さじ1弱 (15g)

※塩分を50%カットした低塩ドレッシングを使用
(食品成分表2010「ドレッシングタイプ和風調味料」対比)

作り方

- ①切り干し大根は、水洗いしてから水に15分浸ける。
- ②よく洗い固く水気を絞り、食べやすい長さにカットする。
※必要に応じて下茹でする。
- ③キャベツ、きゅうり、にんじんは、せん切りにし、さっと下茹でする。
- ④ボールに②と③を入れ、ドレッシングとマヨネーズで和える。

うま塩のポイント

マヨネーズのコクをプラスすることで、少ない塩分でもおいしく召し上がることができます。

主食

主菜

副菜(和える)

汁物