



切り干し大根のラペ

材 料 (4人分)

	切り干し大根	2袋 (80g)
	ラディッシュ	4個
	イタリアンパセリ	2本
A	オリーブ油	大さじ1
	白ワインビネガー	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	食塩	小さじ1/2
	水	160ml
B	マヨネーズ	大さじ2
	ヨーグルト	大さじ4

作り方

1. 切り干し大根をさっと洗い絞っておく。ラディッシュは輪切り、パセリはみじん切りにする。
2. 小鍋にAを煮立て、切り干し大根に回しかける。
3. 粗熱が取れたら1, Bを加えて和える。冷蔵庫で20分ほど冷やす。

1人分栄養価

熱量	152kcal
たんぱく質	2.7g
食塩相当量	1.0g

