

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。  
令和4年度のテーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー」でした。

# 栄養なめ茸サラダ

## 材 料 【材料：4人分】

- ・切り干し大根…20g
  - ・レタス…1/2玉
  - ・きゅうり…1/2本
  - ・のり…適量
- ★ドレッシング
- ・なめ茸…大さじ4
  - ・ポン酢…大さじ4
  - ・ゴマ油…小さじ2



## 作り方

- 1 切り干し大根はサッと水洗いし、水気を切り、クッキングシートの上に広げ、トースターで2、3分焼く。
- 2 レタスは水で洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- 3 きゅうりは千切りにする。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 5 切り干し大根、レタス、きゅうりをお皿に盛り付ける。
- 6 ドレッシングをかけ、ちぎったのりをちらす。