



栄養士イチオシ! ★噛むかむレシピ★



## 切り干し大根入り千切り



【材料／2枚分】

切り干し大根	25g
しらす	15g
もやし	1/3袋
にら (又はねぎ)	20g
桜えび	6g
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ1
もどし汁	大さじ4
ごま油・ポン酢	適量

### 【作り方】

1. 切り干し大根は水に戻し食べやすく切る。
2. もやし、にらは洗って食べやすく切る。
3. ボウルに1. 2の材料、しらす、桜えび、粉類、切干の戻し汁を入れ混ぜあわす。
4. フライパンにごま油を熱し3の半分を平たく伸ばし入れ両面色よく焼く。(好みでポン酢をつけてもよい。)

よく噛むと、満腹感が得られて  
食べすぎ防止になりますよ。