

## \*長芋サラダ～わさび醤油ドレッシング～

〈主な材料・2人分〉

長芋 100g  
片栗粉 大さじ1  
ごま油 大さじ1  
水菜 1/4株  
ブロッコリースプラウト 10g  
わさび醤油ドレッシング  
醤油 大さじ1  
酢 大さじ1  
だし汁 小さじ2  
砂糖 大さじ1/2  
わさび 小さじ1  
ごま 適量  
刻みのり 適量



〈作り方〉

- ①水菜を3cm幅のざく切り、ブロッコリースプラウトは根を切り落とす。
- ②長芋は1.5cm幅の拍子木切りにし、水にさらした後よく水気をきっておく。  
キッチンペーパーで水を拭き取り、片栗粉を全体にまぶしておく。
- ③フライパンにごま油を熱して、長芋をきつね色がつくまで焼いて取り出す。
- ④ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、1/3量を別にしておく。
- ⑤ドレッシングの入っているボウルに①を入れてよく和える。
- ⑥皿に⑤を盛り付け、③をのせて別しておいたドレッシングをかける。
- ⑦きざみのりとごまをかけたら完成。

エネルギー122kcal 蛋白質 2.9g 塩分 1.1g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)