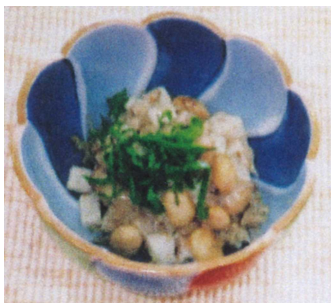


大豆と長芋のカリカリサラダ



畑の肉といわれる大豆と、砂丘地の名産品である長芋のサクサク感を楽しむ美味しい料理。

<材 料> 4人分

大豆水煮	100g
米粉	適量
油	適量
長芋	100g
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	適量
梅干し	10g
すりごま	10g
マヨネーズ	10g
青しそ	2枚

<作り方>

- ① 大豆は米粉をまぶして油で揚げる。
- ② 長芋は皮をむき、酢水に漬けてさいの目に切る。
- ③ ちりめんじゃこはごま油でカリカリに炒める。
- ④ 梅干しは種を除いて細かくたたき、カッコの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①、②を混ぜて器に盛り、③、④をかける。
- ⑥ 青しそを刻み、水にくぐらせたものを上に飾る。



※栄養価(1人分)

エネルギー:157kcal、たんぱく質:6.4g、脂質:10.0g、食物繊維:2.7g、カルシウム:79mg、鉄:0.8mg、食塩:0.8g)

《参考文献》「鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味」 公益社団法人 鳥取県栄養士会