

# 切り干し大根

公立甲賀病院  
栄養管理課  
栄養ミ二新聞

大根の90%は水分です。水分がなくなった分、大根よりも栄養を凝縮しています。天日干しで紫外線が当たると酵素が働き、一部の栄養素が増えます。

## ◇生の大根と比較した場合の栄養素

**カルシウム**：約20倍（骨や歯を丈夫にする）

**鉄分**：約30倍（貧血予防）

**ビタミンB1・B2**：約10倍（代謝促進）

**水溶性食物繊維**：約6倍

**不溶性食物繊維**：約20倍

※上記は生の大根 100g と切り干し大根 100g を比較した値です。  
食べるときは水で戻すため、実際の1回量ではこれほど摂れません。

## ◇切り干し大根の胡麻和え

【2人分】

切り干し大根(乾)	14g
みつば	10g
すりごま	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1弱
酢	小さじ1.5
からし	お好みで



【一人当たり】  
エネルギー  
45kcal  
塩分  
0.4g

- ①切り干し大根を水で洗い、軽く水を切り少し置いておく  
(水に浸さなくても付いている水分で戻る)
- ②みつばを2~3cmくらいに切る
- ③調味料を入れて全て混ぜる

※ツナ・きゅうりなど、好みで材料を変更してもOK