

切干大根のはりはり酢の物

【献立例】ごはん、鮭の塩麹焼き、切干大根のはりはり酢の物、うま煮



材料(約4人分)

切干大根	15g
きゅうり	1本 (100g)
乾燥わかめ	大さじ 1/2 (1.5g)
塩	少々
おろししょうが	小さじ 1/4 (1g)
酢	小さじ1 (5g)
さとう	小さじ1 (3g)
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2 (9g)
白いりごま	大さじ 1/2 (5g)

<作り方>

1. 切干大根、乾燥わかめは水につけ、戻しておく。
＊ぬるま湯～お湯につけると時短になります。
2. きゅうりはせん切り、切干大根は食べやすい長さに切る。
3. 切干大根、わかめの水気をきつくしぶり、きゅうりと合わせ、塩をふる。
4. おろししょうが～うすくちしょうゆを合わせ、レンジ 600W で1～2分程度加熱し、冷ます。
＊加熱しなくても構いません。加熱すると酸味がまろやかになります。
5. 3で出た水分をさらによくしぶり、4と和え、仕上げに白ごまをふる。



- ・戻すと切干大根は約4倍、乾燥わかめは約 12 倍になります。
- ・にんじんなど他の野菜を加えてよいと思います。
- ・切干大根の水気をしっかりしぶることがポイントです。

