

切干大根のはいはい酢の物

【献立例】 ごはん、鮭の塩麴焼き、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ぼり、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ぼり、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もよいと思います。
- 切干大根の水気をしっかりしぼることがポイントです。

