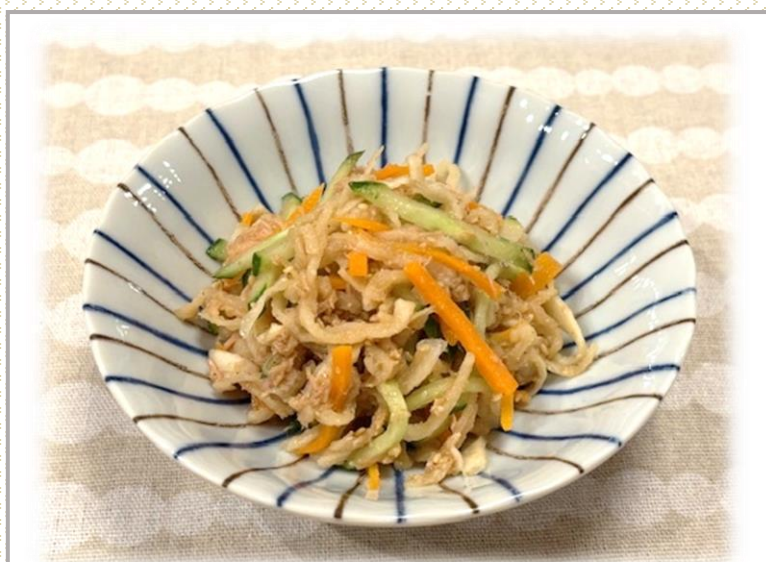


しっかりカミカミ！ 切干大根のごま酢あえ

【1人分の栄養価】
エネルギー:62kcal
たんぱく質:4.0g
塩分:0.8g



切干大根は煮物以外にも和え物やサラダ・汁物などに大活躍。生の大根とは違う風味と食感がクセになること間違いナシ！
秋冬の旬の時期に大根がお得に手に入ったら、手作りに挑戦してみましょう♪

材 料 (4人分)

切干大根:24g	★ツナ缶(汁ごと):小1缶
にんじん:1/4 本	★しょうゆ:大さじ1
きゅうり:1/2 本	★酢:大さじ2
	★砂糖:大さじ1
	★すりごま:大さじ2

【手作りに挑戦！切り干し大根の作り方】

1. 大根は5cm 長さ×5mm 角の棒状に切る。
(いちょう切り、ピーラーでリボン状なども OK)
2. ザルや乾燥ネットに広げて 3～5 日くらい干す。
(できれば天日干し、難しければ日当たりの良い室内で)

作 り 方

1. 切干大根は水につけて戻し、ざく切りにする。
にんじんは 4cm 長さの細いせん切りにする。
きゅうりは 4cm 長さのせん切りにする。
2. 鍋に湯を沸騰させ、切干大根とにんじんを一緒に入れ、再度沸騰したらすぐにザルに上げて流水で冷まし、水気をしぼる。
3. ボウルに★の材料を混ぜ合わせ、すべての材料をあえる。