

切り干し大根を使った二品

切り干し大根入りナムル



◆材料（4～5人分）

切り干し大根	12g	2cm長さに切る。
もやし	120g	
小松菜	80g	← 茹で、冷まし、3cmカット

たれ

しょうゆ	12g (小さじ1くらい)
砂糖	5g (小さじ1強)
ごま油	3g (小さじ1)
ラー油	0.1g程度(少々)
にんにく	1g(すり下ろす)

切り干し大根のハリハリ漬け



お好みで、白胡麻などふるとさらに美味しくなります。切り干し大根はなるべく色白で細めのものを購入するとよいです。

◆材料（8人分）

切り干し大根	15g
きゅうり	120g (約1本)
にんじん	60g (13cm長さ程度)

味付け用調味料

三温糖	2g～4g (小匙1強) ※味を調
酢	20g (大匙1・小匙1)
塩	0.8g (少々) ※味を見ながら調
こいくちしょうゆ	16g (小匙2)
薄口しょうゆ	0.2g (ほんの少し) ※味を見ながら調整

この料理の特徴

切り干し大根を野菜と和えて、簡単な一品が作れます。
切り干し大根には、骨や歯の成長に欠かせない

- ①たれの調味料とすりおろしにんにくを合わせ、小鍋でひと煮立ちさせる。なべごと冷水に浮かべ、あら熱を冷ます。なべ毎冷蔵庫で十分冷やす。
- ②切り干し大根は、2cmにカットし、水洗いし、そのまま水に浸し戻す。
- ③小松菜は洗った後、さっと茹で、冷水に取り、冷まし絞り、3cm幅に切る。
- ④たっぷりのお湯でカットした切り干し大をさっと茹で、流水をかけ、氷水に入れてよく冷やす。冷たくなったら、十分水を絞る。
- ⑤もやしは流水でよく洗い、お湯でさっと茹で、流水をかけ、氷水でよく冷やす。十分冷まし、水気をよく絞る。冷やした野菜とたれを合わせる。

- ①カッコ内の調味料を小鍋であわせ、さっと火を通して、冷ます。
- ②切り干し大根は、さっと、水で一度洗い、水に浸してもどす。もどら、水気を絞り、3cm長さくらいにカットする。
- ③にんじんは千切りに切る。きゅうりは半分に切り、うすい斜め半月に切る。
- ⑤にんじん、切り干し大根は、熱湯で、さっと茹で、すぐに冷たい水で冷やす水気をよく絞る。
- ⑥水気をよく切った野菜ときゅうりをあわせ、①の冷ましたたれと和える。