



しょうがたっぷり、
切り干し大根のシャキシャキ感が
楽しい一品

切り干し大根と夏野菜の酢の物

材料(4人分)

切り干し大根…20g
きゅうり…100g
〔なす…60g
塩…少々(塩もみ用)〕
ロースハム…4枚
しょうが…10g
酢…40g(大さじ2・2/3)
砂糖…12g(大さじ1・1/3)
めんつゆ(ストレート)
…24g(大さじ1・1/3)
白ごま…少々

作り方

- ① 切り干し大根は3回ほどよく水洗いし、水気を切ってほぐす。
- ② きゅうり、ロースハム、しょうがをせん切りにする。
- ③ なすもせん切りにし、軽く塩もみした後、水にさらしてアクをぬく。
- ④ ②、③を酢、砂糖、めんつゆで和え、30分ほど冷蔵庫でなじませる。
- ⑤ 器に盛り、白ごまを振りかける。

栄養価

エネルギー 83kcal たんぱく質 4.8g 脂質 3.2g 炭水化物 9.4g 食塩相当量 0.9g