

# 切干大根のごま酢和え

切干大根は、煮物以外にもサラダや和え物にも使用できます。一度加熱することで、冷蔵庫で 2～3 日保存ができるので、常備菜として作っておくのも良いでしょう。

酢とごまの風味があり、塩分を控えてもおいしく召し上がれます。



## ひとり分あたりの 栄養価

122  
kcal

塩分  
0.5  
g

たんぱく質 4.6g 脂質 6.6g 炭水化物 12.8g

## ●材料 (2 人分)

|            |          |
|------------|----------|
| ・切干大根 (乾)  | 20g      |
| ・にんじん      | 1/3 本    |
| ・ほうれん草     | 1 茎(25g) |
| ・油揚げ (小揚げ) | 1 枚      |

## <A 調味料>

|               |         |
|---------------|---------|
| ・酢            | 小さじ 1   |
| ・砂糖           | 小さじ 1   |
| ・めんつゆ (3 倍濃縮) | 大さじ 1/2 |
| ・白すりごま        | 大さじ 2   |

## ●作り方

- ① 切干大根は洗って水で 15 分ほど戻し、食べやすい大きさに切ります。
- ② にんじんは皮をむき、千切りにします。ほうれん草は 3cm の長さに切ります。油揚げは縦 2 等分にして細切りにします。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、切り干し大根と人参、油揚げを入れ 2 分程度加熱し、ほうれん草を加えさらに 1 分ほど加熱します。ザルにあけてそのまま冷まします。
- ④ ③の材料が冷めたら、しっかり水気を切り、<A>の調味料で和え、お皿に盛り付けたらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。