

切り干し大根のはりはり漬



ひとくちメモ

切り干し大根などの乾物は先人の知恵から生まれた保存食です。旬の恵みを天日干しすると生とは一味違う味わいがあります。中でも、切り干し大根は、カルシウム・鉄分・ビタミンB1・B2・食物繊維の量が生より豊富で、しかも1年中安価なうれしい食材です。

この切り干し大根を使った漬物をはりはり漬けと言います。歯ごたえがあり、かんだときの音から名前が付けられました。小松菜やにんじんと合わせるとビタミンAもたっぷり摂れ、免疫力もUPします。

ごま油の風味で子どもたちにも好評なおすすめメニューです。



【材料】 4人分

- ・切り干し大根 …………… 15g
- ・にんじん…………… 1/5本
- ・小松菜…………… 1/3わ
- ・濃い口しょうゆ…………… 小さじ1
- ・三温糖…………… 小さじ1
- ・米酢…………… 小さじ1
- ・ごま油…………… 小さじ1
- ・白炒りごま…………… 小さじ1

A

1人分の栄養価

エネルギー	29	kcal
たんぱく質	0.9	g
脂質	1.1	g
カルシウム	59	mg
塩分	0.2	g

【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻し、さっとゆでて冷まして、水気をしぼる。
- ②にんじんは千切りにしてゆでて冷ます。
- ③小松菜は塩ゆでて冷まし、1.5cm程の長さに切る。
- ④Aの調味料を合わせる。
- ⑤①～③の野菜と④の調味液を和える。
- ⑥最後に白炒りごまをふりかけて出来上がり。



