

切り干し大根のはりはり漬け



1 回分の栄養価

エネルギー	79kcal	カルシウム	78mg
たんぱく質	2.1 g	食塩相当量	1.5 g
脂質	0.2 g		

一口メモ

冷蔵庫で3日くらい持ちますが、早めに食べきましょう。

材料（常備菜）

品名	量	下準備
切り干し大根	25 g	水に戻す
刻み昆布	2 g	水に戻す
にんじん	20 g	せん切り
赤唐辛子	1 本	種をとり輪切り
酢	大さじ2	} 「A」
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	

作り方

- ① 切り干し大根と刻み昆布はそれぞれ水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に「A」と赤唐辛子を合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②に①とにんじんを加えしばらくおく。
(一晩おくと味がしっかりとなじむ)