

☆楽しくおうちごはん☆

《切り干し大根の甘酢和え》



◆材料◆（2人分）

切り干し大根（乾燥）	15g	
にんじん	1/4本	
きゅうり	1/3本	
A	白ごま	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1

◆作り方

- ①切り干し大根はもみ洗いし、たっぷりの水に浸してもどす。
水気をよく絞ったら食べやすい長さに切る。
にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ②①にAを加え、和える。

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、和食の日です。近年、日本人の脂質のとりすぎによる生活習慣病が問題となっていますが、一汁三菜の和食の基本形は健康的な食生活につながります。

副菜に分類される、今回のレシピで使用した切り干し大根は乾物なので長期保存ができ、皮をむくなどの下処理も少なく、煮物など作り置きすればいつでも食べられて便利です。また、切り干し大根はカルシウムが多く含まれているので、骨を強くする食材の1つです。みそ汁に入れても美味しいですよ。

◆1人分栄養価

エネルギー	カルシウム	食塩相当量	野菜摂取量
76kcal	107mg	0.5g	85g