

切干大根の中華風サラダ

11月

摂津市立認定こども園

みんなで作ってね☆

<材料>	<2人分>	<作り方>
切干大根	12g	切干大根 … 水で戻し、食べやすい長さに切る
にんじん	30g	にんじん・きゅうり … 千切り
きゅうり	30g	
ごま油	小さじ1/2	①切干大根、にんじん、きゅうりを少量の水（分量外）で蒸し煮にする。
酢	小さじ1	②①にAを合わせたものを加え、しばらく煮て味を含ませる。
砂糖	小さじ2/3	
薄口醤油	小さじ2/3	
すりごま	小さじ1	



切干大根は、旬の大根を細切りにして天日干しで乾燥させたものです。乾燥させることで甘味が増す上に、旨味や栄養価がぎゅっと凝縮されます。特に食物繊維やカルシウム、鉄分など大切な栄養素が生の大根より豊富に含まれているので積極的に食卓へ登場させたい食材です。

使用する時は、水でさっと洗ってから15分程度を目安に浸水して戻します。あまり長く水に漬けすぎると独特の食感が損なわれることがありますので気をつけましょう。

