

切干大根の三杯酢

材料

(中学生 1 食分)

・ にんじん	10 g	・ さとう	1.4 g
・ 切干大根	7.5 g	・ (濃)しょうゆ	0.8 g
・ 細切こんぶ	0.8 g	・ (淡)しょうゆ	3 g
・ いりごま	3 g	・ 米酢	2.5 g

(細切こんぶのもどし汁 22 ~ 30 cc)

作り方

- ① 細切こんぶは よく洗い、水につけて 煮る直前に
こんぶと もどし汁に分ける。
- ② 切干大根は 微温湯で 30分程度もどし、軽く水切り
してから切る
- ③ にんじんは せん切りにする
- ④ いりごまは さっと 炒る。
- ⑤ 細切こんぶのもどし汁で、
②・③を煮、にんじんが
やわらかくなれば、さとう・
しょうゆ・酢を加えて煮る。
- ⑥ ⑤に ①・④を加えて
火を通して 仕上げる。

切干大根の
歯ごたえと
さっぱりとした
味わいが
楽しめますよ。

