

副菜

適塩テクニック：酸味を活かす

切干し大根の酢の物



1人分
塩分量**0.5g**
48kcal

【材料】 2人分

- | | | | | |
|-----------|------|---|--------|--------|
| ■ 切干大根 | 15g | A | ■ 酢 | 大さじ1 |
| ■ しめじ | 15g | | ■ 砂糖 | 小さじ1/2 |
| ■ みつば | 5g | | ■ しょうゆ | 小さじ1 |
| ■ いらごま(黒) | 大さじ1 | | | |

【作り方】

- ①切干し大根は水で戻してさっとゆでて水気を切り一口大に切る。
- ②しめじは根元を切り落とし、小房に分け熱湯をかけ、水気を切っておく。みつばは流水で良く洗い、熱湯をかけ水気を絞り2cmに切っておく。
- ③ボウルに①・②とAを混ぜ合わせ、器に盛りごまをかける。



Point

切干し大根の歯ごたえとしめじでボリュームUP！
いらごまをすりごまにすると、風味がよりよくなります。