



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(須走地区)

提供月：平成24年1月

切干大根の酢の物



切干大根の酢の物 材料(4人分)

切干大根	30g	
芽ひじき(乾燥)	10g	
ちりめんじゃこ	25g	
人参	20g	
白いりごま	適量	
A {	砂糖	大さじ2
	酢	60ml
	だし汁	60ml
	塩	小さじ1/2弱



切干大根の酢の物 作り方

- ①切干大根はたっぷりの水でもどし、さっと茹で、水けを絞って食べやすい長さに切る。
- ②芽ひじき、ちりめんじゃこは熱湯にさっと通し、水けを切る。
- ③人参は皮をむき、干切りにして塩を振り、しんなりさせて絞っておく。
- ④Aの調味料を合わせ、切干大根、芽ひじき、ちりめんじゃこ、人参を混ぜる。
- ⑤器に盛り、いりごまをかける。