

はいはい漬け

（材 料） 4 人分

切干大根	……	10 g
刻み昆布	……	3 g
さとう	……	小さじ1/2
酢	……	小さじ1
しょうゆ	……	小さじ1
塩	……	少々

《作り方》

- ① 刻み昆布は戻して、3～4 cmに切る。
- ② 切干大根は洗って、3～4 cmに切る。
- ③ 切干大根はさっとゆでて、冷ます。
- ④ 調味液に③と①を入れて、30分程度漬ける。

伝統食品の切干大根を漬け物にします。かむと「ハリハリ」と音がすることから名前がつきました。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター