

切干大根の甘酢あえ

（材 料） 4 人分

A	切干大根	……	20 g
	にんじん	……	20 g
	干しいたけ	……	15 g
	油揚げ	……	40 g
	しいたけ戻し汁	……	適量
B	しょうゆ	……	小さじ1
	みりん	……	小さじ1/2
	小松菜	……	80 g
	砂糖	……	小さじ2
	酢	……	大さじ1
	しょうゆ	……	大さじ1/2
	塩	……	少々

《作り方》

- ① 切干大根、干しいたけはそれぞれ水で戻しておく。
- ② にんじんと干しいたけはせん切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ A を煮て冷ましておく。（切干大根の歯ごたえを残すくらいがよい。）
- ④ 小松菜はゆでて冷まし、水気をしぼって2cm長さに切る。
- ⑤ B を合わせ、③④をあえる。

寒い時期に干した大根は、うま味や甘味が増しており、栄養成分も、ぎゅっとつまっています。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター