



野菜を食べよう! ~うどん県。うどんだけじゃなく、野菜もね♪~

切干大根のはりはり漬け



材料 (2人分)

切干大根	20g
きゅうり	1/2本
人参	1/4本
ポン酢しょうゆ	大さじ2



作り方

- ①切干大根はよく洗って水で戻し、絞っておく。
- ②きゅうりと人参は千切りにする。
- ③切干大根ときゅうり、人参を混ぜ、ポン酢しょうゆで和える。

*ポン酢しょうゆの代わりに、マヨネーズやドレッシングで和えて、サラダにしてもおいしいです。

*切干大根はお好みの硬さになるように、10分から20分程度水で戻してください。

*パリパリとした食感が楽しく、食物繊維がたっぷり。