



はりはり漬け



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料（4人分）		作り方
切干大根（水で戻す）	20g	<p>① Aを混ぜ合わせておく。</p> <p>② にんじん、切干大根の順に茹でて水気をきり、冷ます。</p> <p>③ きゅうりは分量外の塩でもみ、水気をしぼる。</p> <p>④ ボウルに、②、③、しらす干し、塩昆布、①を入れて、和える。</p> <p>ごま、かつお節、しょうが等、お好みで加えて、アレンジしても、おいしいですよ♪</p>
きゅうり（せん切り）	1本	
にんじん（せん切り）	1/4本	
しらす干し	18g	
塩昆布	5g	
酢	大さじ1と1/2	
A	砂糖	大さじ1強
	薄口しょうゆ	小さじ2
	塩	少々

ひとこと Memo

甘酸っぱい味付けで、切干大根の「はりはり」とした歯ごたえが楽しめます。

冷蔵庫で一晩置くと、味も馴染み、翌日もおいしく食べられます。朝ごはんやお弁当のおかずにもおすすめです♪

【1人分の栄養価】

エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.1g
食塩相当量	1.1g