

切干大根とほうれん草のごま辛子和え ～辛子とごまがアクセント！乾物と冬野菜のとりあわせ～



1人分 63kcal
塩分 0.6g

材 料（2人分）

切干大根	乾 14 g
ほうれん草	65 g
A {	しょうゆ 小さじ1
	砂糖 小さじ1強
	酢 小さじ1強
	練り辛子 1.5 g
すりごま（白）	大さじ1強

作り方

- ① 切干大根は洗い、水に浸して10分おき、戻し（戻し加減はお好みで）、水気を絞って食べやすく切る。
- ② ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆで、水にとりアク抜きし、水気を絞り3センチ長さに切る。
- ③ 和え衣のAを混ぜ合わせ、練り辛子を均一に溶きのばす。
すりごまを加え①の切干大根と②のほうれん草を和え、盛り付ける。