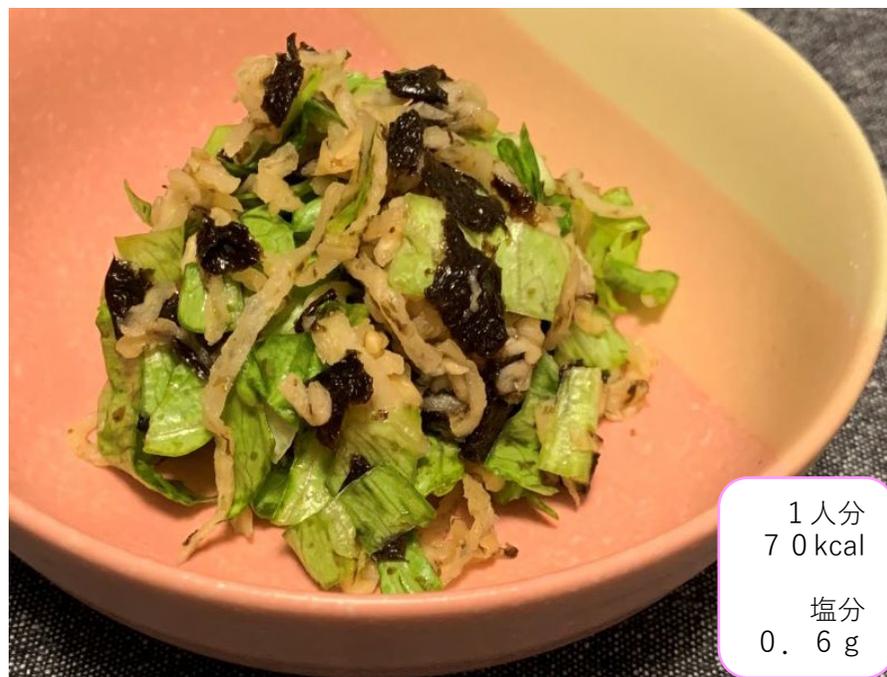


切り干し大根ののり酢和え

材 料 (2人分)

調理時間 10分

切り干し大根	30g	A	酢	大さじ1と1/2
レタス	30g		塩	ふたつまみ
焼きのり	2枚		砂糖	小さじ2
			水	大さじ1



作り方



- ① 切り干し大根は2~3回水をとりにかえてもみ洗いし、5分程水でもどす。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ボウルにAの材料を合わせておく。
- ③ ①の切り干し大根の水気を絞り、3センチ長さに切る。
- ④ ②に切り干し大根、レタス、細かくちぎったのりを加え、よく混ぜ合わせる。

食生活サポーターからひとこと

作り置きもできる簡単レシピです。少し時間をおくと、味がなじんでよりおいしく召し上がれます。市販のすし酢を使うとお手軽です。



市川市公式 Web サイトで
他のレシピもご覧いただけます