



切干大根のさっぱり和え

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
きゅうり	8.00 g	32.00 g	1/3本	千切り	①野菜は切り、茹でてから冷ます。 ②調味料は火にかけ加熱したら、冷ます。 ③ツナ、野菜、調味料を和える。
切干大根	3.00 g	12.00 g			
にんじん	5.00 g	20.00 g	2cm程度	千切り	
ツナ 油漬け	7.00 g	30.00 g			
濃口しょうゆ	2.00 g	8.00 g	大さじ1/2		
米酢	0.70 g	2.80 g	小さじ1/2		
清酒	0.40 g	3.20 g	小さじ1/2		
○ポイント					
・切干大根は、ボウルに入れて、被るくらいの水をいれます。 ほぐしながら、もみ洗いをして、汚れを取りましょう。 一度、ザルに挙げて、手で水気を絞ります。 再び、ボウルに入れて浸るくらい水をいれておきましょう。					

