

切り干し大根のナムル

材 料	分 量	(4 人分)
切り干し大根 (細め)	2 0 g	
人参	1/2本	
もやし	1/2袋	
かいわれ大根	1/2P	
カニかま	8 0 g	
えのき	小 1 袋	
めんつゆ (2 倍)	大さじ 2	
酢	大さじ 1	
砂糖	2 g	
ごま油	小さじ 1	
すりごま	小さじ 2	

エネルギー 66kcal
たんぱく質 3.3g
塩分 0.7g

☆作り方☆

- ① 切り干し大根は水に 3 0 分ほどつけて戻しておく。人参は千切り、かいわれ大根とえのきは半分の長さに切り、もやしは手で折るか半分に切る。カニかまは裂いて同じくらいの長さに切っておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、切り干し大根を入れる。2 分後に人参を加え 1 分後にえのき、さらに 1 分後にもやしを入れ、1 分したら火を止めかいわれ大根を入れて、カニかまが入ったザルにあげる。
- * ゆで時間はトータル 5 分 (切り干し大根を入れるときにタイマースタート)
- ③ ②の粗熱がとれたら、水気をよく絞る。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ ③の野菜と④の調味料を和える。

* お好みで一味をくわえてもおいしいです♪

ポイント

切り干し大根が入るので、よく噛む副菜になります。
使用する野菜は、何でもよいです。
夏なら、胡瓜⇒千切り⇒塩もみ⇒水気を絞る
冬なら、白菜⇒千切り⇒さっと茹でる⇒水気を絞る
カニかまは、ハムやツナ缶でもおいしくできます。
お好みでアレンジしてください。

