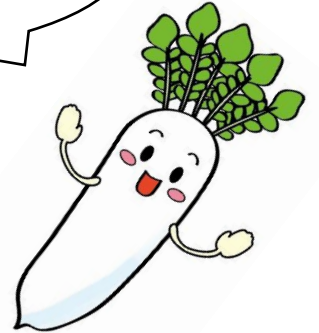




♪切り干し大根のサラダ♪

切り干し大根は、煮物のイメージですが、サラダにしても美味しいですよ！



<材料> (4人分)

切り干し大根	……	30g
きゅうり	……	80g
人参	……	30g
白ごま	……	小さじ2
しょうゆ	……	大さじ1
さとう	……	小さじ1
だし汁	……	50ml (1/4カップ)
マヨネーズ	……	適量(大さじ4)

<作り方>

- ① 切り干し大根は水洗いし、もどして水気をしぼる。
白ごまは煎って、軽くすりつぶしておく。
人参、きゅうりは千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、切り干し大根と人参を炒める。
- ③ だし汁としょうゆ、さとうを加えて炒り煮にし、火を止めて冷ましておく。
- ④ ③にきゅうりと白ごまを加え、マヨネーズで和える。