

切り干しだいこんの和え物

【材料】（分量は大人2人、子ども2人分）

- ・切り干しだいこん 30g
- ・ツナ缶 1缶
- ・にんじん 小1/3本
- ・きゅうり 1/2本
- ・砂糖 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ1



【作り方】

- ①材料の下準備をする。
 - ・切り干しだいこん…水で戻して、食べやすい長さに切る。
 - ・ツナ缶…油を切っておく。
 - ・にんじん、きゅうり…せん切りにする。
- ②切り干しだいこん、にんじん、きゅうりの順番に、やわらかくなるまでゆでる。
ゆでた野菜はザルにあげて、流水で冷ましてから水気を切る。
- ③砂糖、酢、濃口しょうゆを合わせる。合わせた調味料にツナと②の野菜を入れて和える。

～ 調理師のコメント ～

身近な食材で簡単に作れる和え物です。
切り干しだいこんは少し長めにゆでるとやわらかくなり、子どもも食べやすくなります。
ツナの代わりにちりめんじゃこやごまを使用してもおいしいですよ。