



小魚入り変わりハリハリ



材料 作りやすい分量(約6皿分)

切干大根	25g
長ひじき(乾)	15g
にんじん	50g
きゅうり	1/2本
ちりめんじゃこ	25g
★しょうが汁	小さじ1
★酢	大さじ3・1/3
★濃口しょうゆ	大さじ2
★砂糖	30g
★かつおだし	大さじ2・1/3

作り方

- ①切干大根は水で戻し、熱湯でサッとゆでザルにあげて固くしぼる。
- ②長ひじきは洗って砂を除き、水に浸けて戻し(長いものは切る)、熱湯でゆでる。
- ③にんじんはせん切りし、サッとゆでて水気を切る。ちりめんじゃこは熱湯をかける。
- ④きゅうりは斜め薄切りにし、細切りにする。
- ⑤①、②、③、④と合わせた★を混ぜ合わせ、2～3時間漬けておく。

memo

噛みごたえを良くするために、切干大根はゆで過ぎないようにしましょう。

1人分：57kcal・たんぱく質2.4g・塩分1.3g

レシピ提供・調理：川西いずみ会