

料理名 切り干し大根のごま酢和え

分量 2 人分

調理時間 15 分

調理のコツ・ポイント

旬の野菜に代えるとバリエーションが増えます。

材料	分量
切り干し大根（乾）	20g
オクラ（冷凍）	30g
ツナ缶（油漬け）	1/2缶
A すりごま（白）	大さじ1
A めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
A 酢	小さじ1

作 り 方
① 切り干し大根は水で戻して水けを絞り、食べやすい大きさに切る。
② オクラはさっとゆで、輪切りにする。
③ ツナ缶は油を切る。
④ Aを合わせておく。
⑤ ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

合わせ調味料などについては、記載例を参考に記入してください。

使用する食材の詳細については記載例を参考に記入してください。

- 例)
- 1) 冷凍、カット野菜 → ほうれん草（冷凍）、千切りキャベツ、刻みねぎ
 - 2) 乾物、水戻し → ひじき（乾）、ひじき（水戻し）
 - 3) 油漬けor水煮 → ツナ缶（油漬け）、ツナ缶（水煮）
 - 4) 濃縮、ストレート → めんつゆ（2倍濃縮）、めんつゆ（ストレート）

食材の切り方、加熱の方法や時間の目安（中火で〇分）など分かりやすく記入してください。