

# 切り干し大根のポン酢あえ レシピ

切り干し大根は、江戸時代から食べられており、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにし、乾燥させた物です。

冬の交通の便が悪くなる北関東では、貴重な食品源となっていました。

切り干し大根のシャキッとした歯ごたえがおいしい一品です。

ポン酢の酸味とのりのごま油の香りで、食欲アップにつながります。

## 【できあがり】



【材料】	4人分
切り干し大根	12g
ほうれん草	80g (1/3束)
にんじん	24g (1/5本)
白いりごま	6g (小さじ2)
ポン酢	4g (小さじ1弱)
しょうゆ	4g (小さじ2/3)
ごま油	少々
きざみのり	2g

## 【作り方】

1. 切り干し大根は洗って水で戻し、長い場合は、食べやすい長さに切る。
2. にんじんは千切り、ほうれん草は2cmに切る。
3. 切り干し大根とにんじんは水から、ほうれん草はふっとうしてからゆでる。  
ゆであがったら水で冷やして、水気をきる。

ほうれん草はゆであがったら、すぐに冷却すると色よく仕上がるよ。



4. 白いりごま・ポン酢・しょうゆ・ごま油を合わせてあえ衣を作り、3ときざみのりをあえる。

給食で  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン  
タブレット用)

