

●作ってみませんか【平成26年6月1日号】

切り干し大根のピリ辛サラダ

燕市食生活改善推進委員協議会

燕市食育推進計画より「歯や口の健康づくりに関する普及啓発」

～噛みごたえのある食材を使って、よく噛んで食べましょう～

●材料(6人分)

切り干し大根(乾)…50g、

きゅうり…3本、えび(小)…

200g



【つけ汁】しょうゆ・酢…各大さじ3、砂糖・ごま油…各大さじ1、

ねぎみじん切り…大さじ3、生姜みじん切り…大さじ1、豆板醤

…小さじ1弱(お好みで)、塩…少々

●作り方

①切り干し大根は水でもみ洗いしてから、かぶるほどの水に20分間ほどつけて戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。／

②きゅうりはまな板の上で塩を振って板ずりにし、塩を洗い、すりこぎなどでたたいて4～5個に切る。／③えびは殻をむき背わたを取ってゆで、適当な大きさに切る。／④つけ汁の材料を混ぜ合わせ、①②③を和えて盛りつける。