



No12. 切干しと青菜の中華和え

常備しておく便利な乾物から、切干し大根のレシピを一つ。
切干し大根は、生の大根よりも大変栄養豊富で、食物繊維は1食量で比較すると約4倍になります。
また、カリウムやカルシウム、鉄分なども豊富に含まれているのですよ。



－ 栄養成分（1人分）－

| エネルギー | 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 食物繊維 | 塩分 |
|-----------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 89.6 kcal | 12.1 g | 3.3 g | 3.8 g | 2.9 g | 0.7 g |

－ 2人分 －

| | | |
|-------|------------|-------------|
| 切干し大根 | 16g | |
| ほうれん草 | 60g (1/3束) | |
| ロースハム | 20g | |
| A | 顆粒だし | 少々 (0.3g) |
| | 上白糖 | 大さじ1 (9g) |
| | 酢 | 大さじ1強(18g) |
| | 薄口醤油 | 小さじ1 (6g) |
| | ごま油 | 小さじ1/2 (2g) |
| | すりごま | 小さじ1弱(2g) |

1. ハムは千切りに、ほうれん草はボイルして3cmくらいにカットする。
2. 戻しておいた切干し大根も、好みの硬さにボイルし（3～5分）、よく絞る。
3. 材料を全てAと混ぜ合わせ、器に盛る。

－ 切干しの戻し方 －

- ① 水でもみ洗いし、汚れと匂いを落とす。
- ② 多めの水で戻す（15～20分）
- ③ 洗って絞り、長ければカットする

－ Memo －

切干し大根は匂いが強いので、和え物にする場合はしっかり洗った方がクセなく食べやすいです。戻し汁にも栄養は含まれるので、煮物の場合は戻し汁も利用するといいですよ。