



## 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食量と比較すると約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
71.7 kcal	8.0 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	ぼん酢	大さじ1弱(14g)
	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。