みんなの大好きメニュー！

切り干し大根の甘酢



材　料（４人分）

切り干し大根	20g
にんじん	1/4本
きゅうり	1/2本
ホールコーン（冷凍）	大さじ3

合わせ調味料

砂糖	大さじ1強（10g）
酢	小さじ2（10g）
醤油	大さじ1/2強（10g）
すりごま	小さじ2
食塩	少々

作　り　方

1. 切り干し大根はたっぷりの水でもどし、食べやすい長さに切る。にんじんは千切りにする。
2. 沸騰した湯に①を入れ2～3分茹で、水にさらしてしっかり絞る。
3. きゅうりは千切りにして食塩をふり水気が出たら絞る。
4. ホールコーンはさっと茹でて冷ます。
5. ②③④を合わせ、すりごまと合わせ調味料で和える。

※ホールコーンの甘味で小さい子でも食べやすい味付けになっています。