

切り干し大根と油揚げのごま和え 2016.3 乳幼児を持つ母のグループ

【材 料】

- | | | | |
|-------|-------|------------|------|
| ・切干大根 | 30 g | ・酢 | 大さじ2 |
| ・人参 | 20 g | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・油揚げ | 1~2 枚 | ・みりん | 大さじ2 |
| ・えのき | 1 袋 | ・生姜（すりおろし） | 1 かけ |
| ・かつお節 | 10g | | |
| ・すりごま | 大さじ3 | | |

【作り方】

- ・切干大根はさっと洗い、食べやすい長さに切り、水 100 ccにつける
- ・人参はせん切りにする
- ・油揚げを細切りにし、えのきは食べやすい大きさに切る
- ・油揚げをフライパンで油をひかずに炒める
- ・えのき、酢、しょうゆ、みりんを加え入れ炒める
- ・生姜のすりおろし、かつお節、すりごまを入れて混ぜる