

長期休みにおすすめ！お助け簡単レシピ

●主食(ごはん等)+主菜(魚・肉・卵・大豆製品)にプラス！不足しがちな副菜

切干大根ナムル



材料【4人分】

- ・切干大根 … 20 g
- ・塩昆布 … 5 g
- ・ごま油 … 大さじ 1

作り方

1. ボウルに切干大根を入れ、浸る程度にぬるま湯を入れ 15 分ほど浸しておく。
2. 切干大根が戻ったらしっかり水気を絞り、塩昆布とごま油を加えて和え出来上がり。

Point

- ・戻し汁は切干大根の風味がたっぷり入っているので、みそ汁や煮物に使うとおすすめ