

《副食》切干大根のスタミナサラダ



煮物のイメージがある切干大根をサラダで子どもにも食べやすい味に。

▶材料（4人分）

切干大根	12g
豚もも肉	80g
きゅうり	中1本
にんじん	1/4本
★にんにく	1/4かけ
★しょうゆ	大さじ1と1/4
★砂糖	小さじ1
★酢	大さじ1/2
★塩	小さじ1/5
★サラダ油	小さじ1
★ごま油	小さじ1
白いりごま	小さじ1

▶作り方

- ① 切干大根は水洗いし水にもどしておく。やわらかくなくなったらゆでる。ゆで上がったらざるにあけ、水にとって冷まし、水気を切って食べやすい大きさに切っておく。
- ② 豚肉は5mmくらいに切り、ゆでて水にとって冷ましておく。
- ③ きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ④ にんにくはすりおろし、★の調味料と合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 大きめのボウルに①②をいれ、④のドレッシング1/2を加えて混ぜ、切り干し大根に味をしみたら③の野菜と残りのドレッシングを加えて混ぜ、いりごまを加える。