

き ぼ だいこん に 切り干し大根の煮なます



ざいりょう 材料【4～5人分】

き ぼ だいこん 切り干し大根	20g	す 酢	おお 大さじ1と1/2	} A
ちりめんじゃこ	10g	さとう 砂糖	おお 大さじ1	
にんじん 人参	ちゅう 1/4 ほん 中 1/4本	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ1/2	
		いちみつとうがらし 一味唐辛子	しょうしょう 少々	

つく かた 作り方 ~

- ① き ぼ だいこん みず もど
切り干し大根は水で戻しておく。
- ② ちりめんじゃこは、さつとゆで、よぶん えんぶん ぬ
ちりめんじゃこは、さっと茹で、余分な塩分を抜いておく。
- ③ にんじん せんぎ
人参は千切りにしておく。
- ④ ①の みすけ をよくしぼり、た なが き
①の水気をよくしぼり、食べやすい長さに切っておく。
- ⑤ ちょうみりょう ひ に た き ぼ だいこん にんじん い
調味料A を火にかけ、煮立ったら、切り干し大根、ちりめんじゃこ、人参を入れ煮る。
- ⑥ くざい ひ とお たら、ひ とあじ
具材に火が通ったら、火を止めて味をなじませる。



煮なますは、煮ることで酢の酸味がおさえられ、口当たりのやさしい味わいになります。

切り干し大根は水で戻した後、しっかりと水気を切ることで味がしみ、おいしく仕上がります。