

切り干し大根のナムル

～切り干し大根もナムルなら食べやすい！～

材料(4人分)

き ぼ だいこん 切り干し大根(2cm)	20g
もやし	75g(1/2 袋弱)
にんじん(せん切り)	25g(1/5 本)
きゅうり(せん切り)	50g(1/2 本)
こいくち醤油	15g(小さじ1弱)
しょうが(すりおろし)	1g
にんにく(すりおろし)	1g
しお 塩	ひとつまみ
ごま油	2g(小さじ1/2)
酢	2g(小さじ1/2)
ラー油	少々
炒りごま(白)	5g(小さじ2)



作り方

- 【1】醤油～ラー油までの調味料を合わせ、タレを作っておく。
- 【2】切り干し大根と野菜をさっと茹でて水冷し、水気をしぼって冷やす。
- 【3】【1】と冷えた野菜をよく混ぜ合わせる。