

切り干し大根の中華風サラダ



材料（4人分）

切り干し大根20g きゅうり1/3本 ハム1~2枚

ごま油小さじ1/2 醤油小さじ1 酢小さじ1/3

砂糖小さじ1 塩少々

作り方

- 1 切り干し大根は十分な時間をかけて水で戻す。
- 2 1は食べやすい2cmくらいにカットし、やわらかくなるまでゆでる。ざるに上げて冷ましておく。
- 3 きゅうりとハムは千切りにし、それぞれゆでておく。
- 4 ゆで上がった切り干し大根ときゅうりは水気を切ってよく絞っておく。
- 5 調味料は合わせておく。
- 6 切り干し大根、きゅうり、ハムを合わせ、調味料で和える。

写真にはにんじんも入れた物です。野菜は2cmくらいに切るとスプーンやフォークで食べやすいでしょう。

切り干し大根は、東部センターでは2時間近くゆでて、固さの残らないように調理しています。季節によってもせんいや固さの様子が変わるようです。ゆでながらお好みの固さを確認してみてください。