



四街道市男女共同参画
フォーラム実行委員会

切り干し大根の和え物

材料(2人分)

- ・切り干し大根・・・小袋半分
- ・乾燥ワカメ・・・5g
- ・シーチキン缶詰・・・1缶
- ・しょうゆ・・・小さじ2～4
- ・ごま油・・・小さじ2～4
- ・白ごま(あれば)

アドバイス

- ・味付けは薄めに
- ・食べる人が好みで味付けを
- ・時々つまんで味見をすると、好みの固さにできる

作り方

- ・切り干し大根、乾燥わかめを袋に入れて、水を注ぎ、20分放置
- ・切り干し大根をつまんで固さを確認
- ・水を切る
- ・シーチキンを入れる
- ・味見しながらしょうゆ・ごま油で味付け
- ・白ごまを好みで混ぜる

