

# 切干のピリ辛あえ

(63kcal 塩分0.4g)

切干大根の歯ごたえを活かしたおいしい和え物です。  
血圧を下げる効果のあるカリウムも豊富に含まれます。



## 材料(1人分)

切干大根	8g	
カニ風味かまぼこ	10g	
貝割れ大根	少量	
A	豆板醤	少々
	砂糖	小さじ2/3(2g)
	酢	小さじ1と1/2(7g)
	ごま油	小さじ1/2(2g)

## 作り方

1. 切干大根は水に浸けて戻し、熱湯でサッとゆでて水気を切り、長ければザクザクと適当な長さに切る。  
カニかまぼこは3cm幅に切り、縦に千切りする。  
貝割れ大根は根を除き洗い、3~4cm長さに切る。
2. ボールにAを合わせ、たれを作る。
3. ②の中に、よく水気をしぼった切干大根、カニかまぼこ、貝割れ大根を加え、よく混ぜる。



## クッキングー口メモ

- ・辛味が苦手な方や子どもさんには、豆板醤を入れずに作ったり、お好みのドレッシング(ゴマや醤油のドレッシングなど)をかけてもおいしいです。  
(写真は、昆布を加えて作った時のものです。)