

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第146回 2016年3月1日(火)

「切干大根」食べて、

元気な体に!!



①

②

③

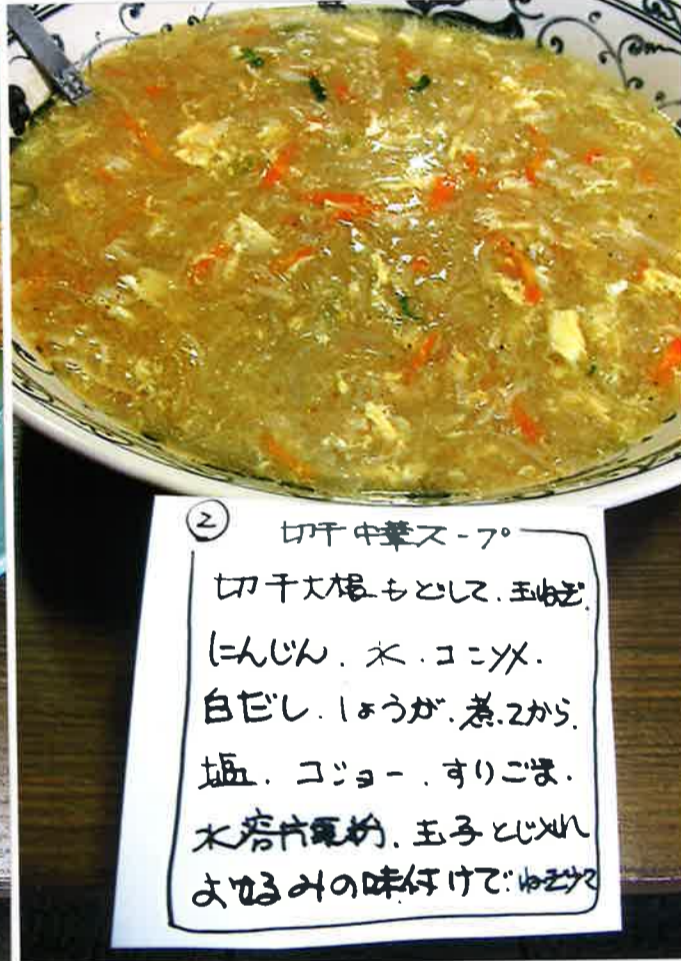
④

⑤

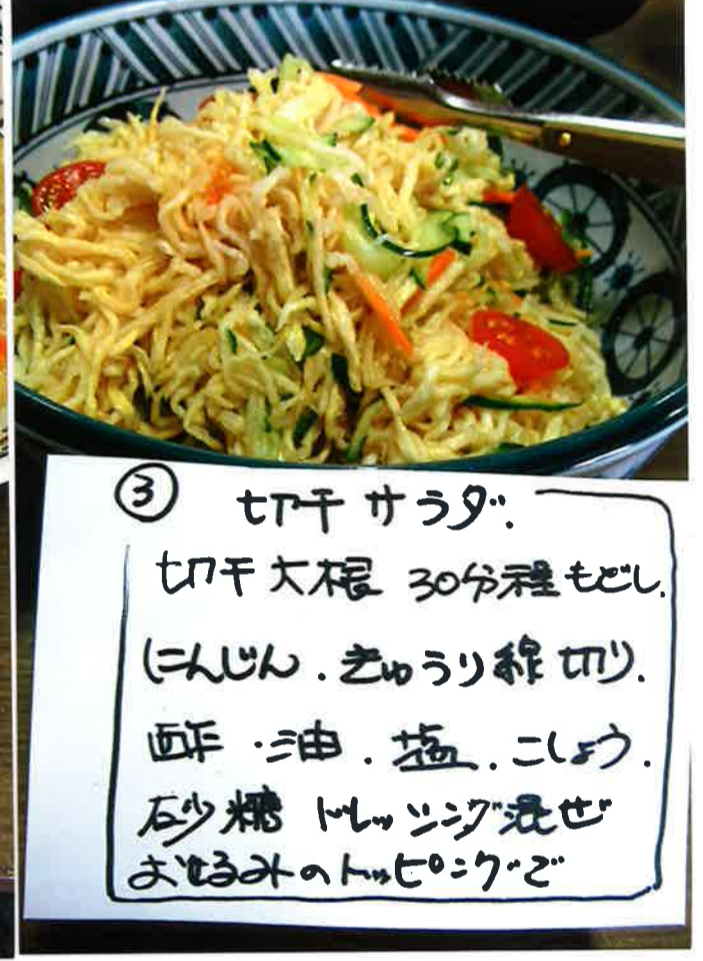
⑥



① きんぴら揚げ  
あけの中に切干大根・  
とり肉、しいたけ、ゆず  
入れてようじで止める。  
だし、砂糖、みりん酒、  
しょうゆ、で煮込む



② 切干中華スープ  
切干大根もどして、玉ねぎ、  
（ニンジン、木、コニユク、  
白だし、しょうが、煮2から、  
塩、コショウ、すりごま、  
木塔片栗粉、玉子とじ入れ  
お好みで味付けしてゆず



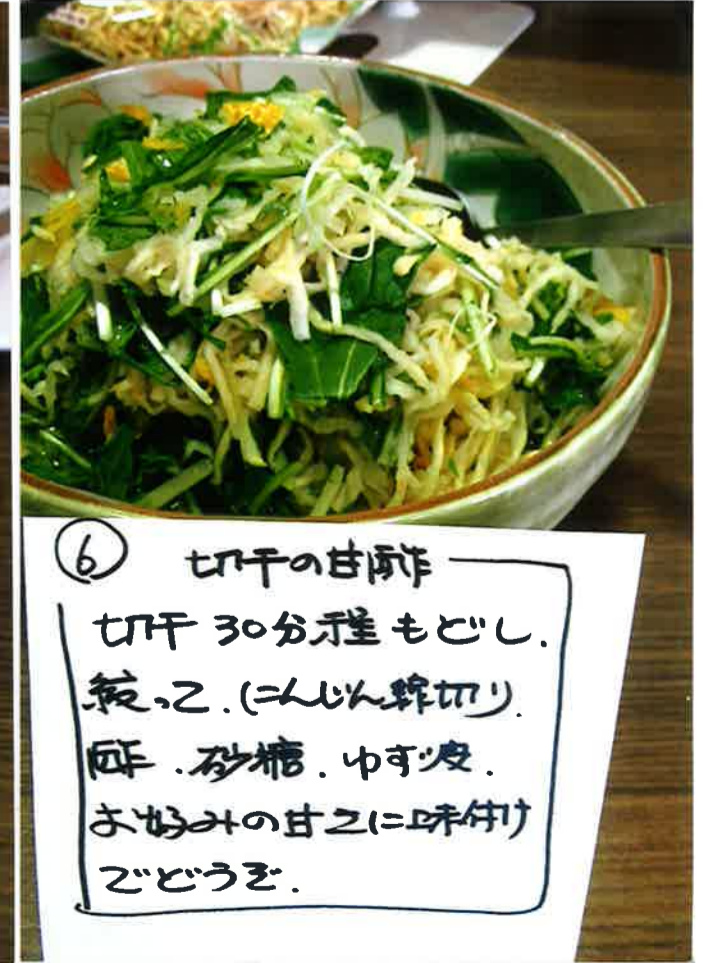
③ 切干サラダ  
切干大根 30分程もどし。  
（ニンジン、きゅうり線切り）、  
酢・油・塩・こしょう、  
砂糖 トロツング混ぜ  
お好みのトッピングで



④ サバ缶煮  
切干大根もどし、木・  
サバ缶、火入れし、味噌、  
みりん、酒、だしの素、白だし  
お好みの味付けして、お味  
のトッピングで



⑤ ハリハリ漬  
みりん、しょうゆ、火入れし  
アルコール飛ばして、切干  
30分程もどしてから、  
しっかり絞り、調味料、  
（ニンジン線切り入れ漬け  
込んで出来より



⑥ 切干の甘酢  
切干 30分程もどし、  
煮2、（ニンジン線切り）、  
酢、砂糖、ゆず皮、  
お好みの甘之に味付け  
でどうぞ。