

甘酢あえ（割干しだいこん）



ひとくちメモ

割干しだいこんは、だいこんを縦に切って干したものです。切干しだいこんのせん切りに対して、割干しだいこんは縦8等分や1~2cmにスライスしたものを干します。

割干しだいこんは切干しだいこんより厚みがあるので、歯ごたえが楽しめます。

作り方



1 鍋に、しょうゆ・砂糖・酢を入れ、ひと煮立たせ、甘酢を作り冷ましておく。



2 割干しだいこんを水に浸けてもどし、一口大に切る。

（割干しだいこんは水につけてもどすと3~4倍の重さにふくらみます。）



3 割干しだいこんをゆでる。
（めやす：沸騰後2~3分。やわらかくしたい場合はゆで時間を長くする。）



4 流水で冷まし、水気をきった後、甘酢に浸けておく。



5 きゅうりは輪切りにし、熱湯に通してから流水で冷ます。



6 きゅうりの水気をきり、割干しだいこん・甘酢であえる。

材料と分量 (8人分)

作りやすい量で
載せています

きゅうり	1本
割干しだいこん	40g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2

一人分の 栄養価

エネルギー 33kcal
たんぱく質 1.0g



はいがごはん
ポークカレー
甘酢あえ
プルーンはっこう乳

2019年3月の給食献立より



この料理を作ったら
写真をとって送ってね！
（ここをタップ）

