



はりはり漬け



材 料

(大人2人分)



作り方

切干大根 12g
きゅうり 1/2 本
人参 1/6 本
油揚げ 1/4 枚
A { すりごま 小さじ2
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ2

- ①切干大根は水に浸して戻し、食べやすい長さに切って、柔らかくゆでる。人参はせん切りにしゆでる。
- ②きゅうりはせん切りにする。
- ③油揚げはせん切りにし、フライパンでから煎りする。
- ④ボウルに①、②の水気をしぼって入れ、③とAを入れ混ぜる。



ひとくちメモ



♡ちりめんじゃこやわかめを入れても良いです。

♡油揚げはから煎りをする事で、香ばしくなり風味が良くなります。



府中市子育てレシピ

検索

問い合わせ先：府中市子育て応援課