

子育てしナビ 令和2年8月

はいはい漬け

材 料 (4人分)

作り方

切り干し大根 30g
カットわかめ 6g
ツナ缶 70g
A { 砂糖 小さじ1と1/2
しょうゆ 小さじ2
酢 小さじ2

- ① 切り干し大根はさっと水洗いし、水に浸してもどし、食べやすい長さに切り10分ゆでる。その中にカットわかめも入れて、もどいたら、ザルにうつして水気をきる。
- ② ボウルにしぼった①とツナ缶を汁ごと入れ、Aで味をつける。



ひとくちメモ

☆切り干し大根・カットわかめ・ツナ缶を備蓄してあると、災害時にも使えます。
☆ゆで時間を短くすると切り干し大根のシャキシャキ感が味わえます。
☆きゅうりをせん切りにして加えると美味しいです。

問い合わせ先：
府中市女性こども課