

切り干し大根の和え物（宮崎県）



切り干し大根は、大根を千切りにして干したもので、宮崎では、千切り大根とよばれています。食物繊維や鉄分、カルシウムが多く含まれています。千切り大根は、明るいあめ色をしたものが良質でおいしいです。

切り干し大根	40g	きゅうり	100g	砂糖	5g
ツナ（缶）	75g	塩	少々	食酢	12g
りんご酢	2.5g			しょうゆ	12g

ツナのかわりにロースハムでもおいしいです。

作り方

ツナは油をきり、りんご酢をかける。切り干し大根は、さっと洗い、もどして適宜包丁を入れゆでて冷ます。きゅうりは、輪切りにし、塩をする。

の水気を切って、調味料であえる。