ポリポリ食感が楽しくていくらでも食べられる！煮物だけではもったいない、切り干し大根の活用レシピ。麺を食べているような満足感があるので、ダイエットにもおすすめです。

切り干し大根中華サラダ

材料２人分

切り干し大根	１袋
きゅうり	１本
にんじん	1/2 本
A すりごま	大さじ２
A ごま油	大さじ１
A ポン酢	大さじ２
A 塩	少々

作り方

1. 切り干し大根は水に３分ほどつけて戻し、熱湯でさっと茹でる。茹でたら水で冷まし、水分をできる限り絞る。
2. きゅうり・にんじんは千切りにし、ボウルにいれる。切り干し大根も加える
3. A を入れよく混ぜ、足りなければさらにポン酢と塩を加えて味を整える。

© 2020 AYANO'S KITCHEN