



ポリポリ食感が楽しい♡ごま油の香りで、さっぱりとした中にも元気のわくおかず。切り干し大根・にんじん共にさっと火を通してあるため、お弁当にも大丈夫です。

切り干し大根と にんじんのナムル

材料

切り干し大根	1袋
にんじん	1/2本
ポン酢	大さじ2
ごま油	大さじ1
胡椒	少々

作り方

1. にんじんは千切りにする。切り干し大根は水に3分ほどつけて戻し、さっと洗い、長ければ切っておく。
2. 熱湯に塩少々を加え、にんじんを入れて1分経ったら1の切り干し大根を加え、お湯が再び沸騰するまで茹で、ザルにあげる。水にはさらさず、そのまま冷ます。
3. 触れるくらいに冷めたら、しっかりと水気を絞り、ポン酢・ごま油・胡椒で和える。お好みでポン酢や塩で味を調整する。