

# ハリハリ漬け<副菜>



エネルギー 23kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

切り干し大根にはカリウムが豊富に含まれています。  
カリウムは体内の塩分を外に出し高血圧予防の効果が期待できます。



阿知須共立病院 栄養科

## ハリハリ漬けの作り方

### 材料（2人分）

切り干し大根	10g
人参	10g
切り昆布	2g
A 砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1
醤油	小さじ1



- ① 切り干し大根を水でもみ洗いし20分浸ける。その後よく水気を絞る。
- ② ①の切り干し大根を沸騰したお湯でさっと湯通ししてザルにあげて冷ます。
- ③ 水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ④ 人参は千切りにし、沸騰したお湯でさっと湯通ししてザルにあげる。
- ⑤ ボウルに③の切り干し大根、④の人参、切り昆布を入れAの調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑥ 冷蔵庫で20~30分程置いて味をなじませる。
- ⑦ ⑥を皿に盛り付けて完成。