

即席漬け

和え物

24kcal / 脂質0.1g / 塩分0.4g



ワンポイント

きざみ昆布と調味液に入れて、煮立たせることで、こんぶのうま味が全体に行きわたります。

※煮立たせすぎると、酢の酸味がとんでしまうので、注意しましょう。



材料 (4人分)

- ・ 切り干しだいこん 16g
- ・ きざみ昆布 1.2g

〈A〉

- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 酢 小さじ1強
- ・ しょうゆ (こいくち) 大さじ1/2

作り方

- ① 切り干しだいこんは洗い、水で戻して荒切りにし、ゆで、冷ます。
- ② 〈A〉を合わせ、きざみ昆布を入れ一煮立ちさせ、冷ます。
- ③ 切り干しだいこんを和え、味をなじませる。