

# 切り干しだいこんの即席漬け

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
24kcal / 0.7g / 0g

- 切り干しだいこん…20g
- きざみ昆布…少々
- さとう…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1/2
- 酢…大さじ1

(前日) 切り干しだいこんは洗って水につける。

① さとう しょうゆ 酢  
調味料をひと煮たちさせる。

② 切り干しだいこん しぼって きざみ昆布 糸  
熱湯をかけた切り干しだいこんときざみ昆布を調味液につけこむ。

# 切り干しだいこんの含め煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
50kcal / 1.6g / 1.9g

- 切り干しだいこん…20g
- とり肉…20g
- にんじん…1/4本
- 油…小さじ1
- さとう…小さじ2
- 酒…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 塩…少々

(前日) 切り干しだいこんは洗って水につける。

① 4~5cm せん切り  
切り干しだいこんは4~5cm長さに切り、にんじんはせん切りにする。

② とり肉 切り干しだいこん 酒 さとう しょうゆ  
油を入れ、材料をいため調味料を入れて煮る。

# だいこんの酢のもの

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
50kcal / 1.7g / 2.4g

- だいこん…1/4本
- にんじん…中2cm程度
- 油揚げ…1枚
- いろごま…大さじ1
- さとう…大さじ1
- 酢…小さじ2
- 塩…少々

① だいこん にんじん 塩  
だいこん、にんじんはせん切りし塩をする。

② 油揚げ  
油揚げはせん切りし、ゆでて油ぬきする。

③ 油揚げ だいこん にんじん 塩 さとう いろごま 酢  
調味料を合わせしぼった材料をつけこむ。