

きほくの塩分控えめレシピ  
切干大根の酢の物

切干大根の食感が  
かなりいい感じです！  
作り置きにも♪

鬼北町管理栄養士  
おすすめ！

1人あたり  
塩分

0.4g

カロリー

41

Kcal

調理時間

10

分



## 材料（4人分）

切干大根…10g

きゅうり…1本

人参…1/4本

もやし…1/2袋

A

穀物酢…大さじ2

砂糖…大さじ2

しょうゆ…小さじ1・1/2

柚子果汁や刻んだ皮も入れると  
風味が良くなりより美味しい♪

### 一口メモ

大根の長期保存は『切干大根』もおすすめてです。  
大根を千切りにして寒い日に乾くまで外干しします。  
旬の大根を使った切干大根は、柔らかく豊かな風味  
で本当に美味しいです。お試しあれ！



## 作り方

- ①切干大根は水で戻して水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは千切りし、塩一つまみ（分量外）をふる。水分が出てきたら水気をしぼる。
- ③人参は千切りにする。
- ④人参、もやしをさっと茹でて冷まし、しっかりと水気を切る。
- ⑤ボウルにAを合わせてよく混ぜる。野菜を加えてよく和える。

### 減塩の強い味方！『酢』



酢は数少ない無塩調味料。調味料に酢を足すと、物足りなさ・味気なさをやわらげて、美味しく健康的に塩分を減らすことができます。

