



シャキシャキ食感がおいしい

## 切り干し大根のナムル風



お客様の  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



Emi full  
エミフル従業員  
おすすめ  
メニュー

## ■材料〈4人分〉

切り干しだいこん	20g
ハム	3枚
にんじん	40g
きゅうり	1/2本
◆A	
しょうゆ	小さじ1と1/2~2
白ごま(すったもの)	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	少々

## ■作り方…調理時間約5分(水で戻す時間は除く)

- ①切り干しだいこんはもみ洗いし、10分程度水に漬けて戻す。
- ②ハム・にんじん・きゅうりは千切りにする。
- ③Aをよく混ぜ合わせ、軽くしぼった①・②を加えて和える。

1人あたり:81kcal



- ・急いで戻したいときには、ぬるま湯で、たまに軽くもみながら戻すとよいです。
- ・切り干しだいこんが軟らかい方がよい場合は、戻し時間を延長してください。
- ・しょうゆの量は味を見ながら調節してください。