

# 切り干し大根のマヨネーズ和え

## 【材料】（4人分）

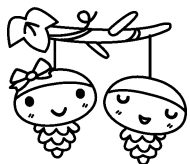
- ・切り干し大根・・・28g
- ・煮干しだし・・・80g
- ・煮干し（だし用）・・・1.2g
- ・本みりん・・・4g
- ・こいくちしょうゆ・・・4g
- ・にんじん・・・40g
- ・きゅうり・・・40g
- ・塩（塩もみ用）・・・少々
- ・マヨネーズ・・・24g
- ・すりごま・・・2g

## 【下処理】

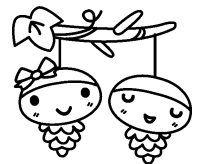
- ・煮干し（だし用）…さっと水洗いし、ごみを取り、水に浸し、だし汁をとる。
- ・切り干し大根…ぬるま湯でもどし、もみ洗いし、2～3cmに切る。
- ・にんじん…線切りにし、ゆでる。
- ・きゅうり…線切りにし、軽く塩をしてしぼる。

## 【作り方】

- ① 切り干し大根は、だし汁、本みりん、こいくちしょうゆで煮て、下味をつけ、汁をきる。
- ② 加熱した食材は、十分に冷ます。
- ③ マヨネーズ、すりごまを合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①、にんじん、きゅうりを③で和える。



# ひじきのコロコロ揚げ



## 【材料】 4人分

- ・ほしひじき・・・6g
- ・大豆（ゆで）・・・44g
- ・さつまいも・・・44g
- ・砂糖・・・5g
- ・小麦粉（薄力粉）・・・44g
- ・卵・・・12g
- ・水・・・16g
- ・油（揚げ吸油分）・・・12g

## 【下処理】

- ・卵・・・割りほぐす
- ・大豆（ゆで）・・・洗って、水を切る
- ・さつまいも・・・皮を剥き、小さめの角切りにし、水にさらし、アクをとる  
※大豆と同じくらいの大きさ
- ・干しひじき・・・水で戻し、短めに切る  
※水で戻した後、沸騰した湯でさっとゆがくと良いです

## 【作り方】

- ① 卵、小麦粉、水、砂糖を合わせて衣を作る。
- ② ひじき、大豆、さつまいもを加え、混ぜ合わせる。  
衣が固いようであれば、水を加える。
- ③ 油を熱し、スプーンなどで、一口大に落として揚げる。

