

## 副菜：はりはり漬け



### 材料（1人分）

|        |              |
|--------|--------------|
| 切り干し大根 | 5 g          |
| 人参     | 10 g         |
| きゅうり   | 10 g         |
| しらす    | 2 g          |
| 糸昆布    | 0.5 g        |
| 白ごま    | 0.2 g        |
| みりん    | 7 g（小さじ1強）   |
| 穀物酢    | 3 g（小さじ1/2強） |
| 砂糖     | 1.5g（小さじ1/2） |
| 薄口しょうゆ | 1g（小さじ1/6）   |
| 赤唐辛子   | 少々           |
| かつおぶし  | 少々           |

### 作り方

1. 切り干し大根は水の中でもみ洗いして10-15分戻した後よく水気を絞り、適当な長さに切る。人参、きゅうりは3cm長さの千切りにする。
2. 赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
3. しらす〜かつおぶしまでの材料を電子レンジ(600W)で45秒加熱し、熱いうちに1を加え20〜30分程漬ける。

### <特徴とポイント>

- \* 昆布とかつお節のうま味で減塩できる。
- \* 生野菜を使用しているためシャキシャキとした食感を楽しめる。



表：たくわんとはりはり漬けの栄養成分比較

|        | エネルギー         | たんぱく質        | 脂質           | 炭水化物         | カリウム         | 食物繊維総量       | 食塩相当量       |
|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| たくわん   | 14kcal        | 1.0 g        | 0.1 g        | 2.8 g        | 250mg        | 1.9 g        | 1.3 g       |
| はりはり漬け | <b>51kcal</b> | <b>1.9 g</b> | <b>0.2 g</b> | <b>9.6 g</b> | <b>285mg</b> | <b>1.7 g</b> | <b>0.3g</b> |