



給食レシピ
減塩レシピ

はりはり漬け

エネルギー 28kcal たんぱく質 1.0g 塩分0.4g

材 料	1人分	4人分
切干大根	5g	20g
にんじん	5g	3cm
塩昆布	1.3g	5g
きゅうり	20g	2/3本
ごま油	0.4g	小さじ1/2
酢	0.6g	小さじ1/2
しょうゆ	1.5g	小さじ1
砂糖	0.4g	小さじ1/3

作り方

- ① 切干大根は水で戻し、ゆでて冷ましておく。
- ② にんじんは千切りにする。
きゅうりは縦半分になり、斜め薄切りにする。
- ③ ボールにごま油、酢、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜ合わせる。水分を切った①、②、塩昆布を混ぜ合わせて出来上がり。

料理の紹介

はりはり漬けとは、干した大根をしょうゆやみりん等の調味液に漬け込んだ料理です。日本各地に伝わる伝統的な保存食（漬物）です。食べた時に「はりはり」と音がする独特の歯ごたえが特徴です。家庭や地域によって、するめや数の子などを加えることもあります。