

切干大根とじゃこの三杯酢漬け

1人分の熱量・栄養価

エネルギー	51 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	0.4 g
炭水化物	7.2 g
鉄分	0.7 g
食塩相当量	1.3 g

酢の物にすることで切干大根に含まれる鉄分の吸収が高まります◎
箸休めにぴったりな一品です。

副菜

鉄分の豊富なレシピ

切干大根とじゃこの三杯酢漬け

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料:2人分>

切干大根	12 g	酢	小さじ2
人参	1/4本	A 砂糖	小さじ1
食塩	少々	濃口醤油	小さじ2/3
ちりめんじゃこ	10 g		

<作り方>

- ① 切干大根は水に20分以上つけて戻す。水気を切ってざく切りにする。
- ② 人参は千切りして塩をふって混ぜ合わせ、10分ほど置き、出てきた水気を絞っておく。
- ③ 砂糖、酢、濃口醤油を混ぜあわせて三杯酢を作り、切干大根、人参、ちりめんじゃこを混ぜ合わせて、浸ける。