

水戻し不要！切り干し大根のナムルで簡単キンパ



料理家の脇雅世先生が発起人となり、Instagram や Twitter など、バトンパスされた料理家たちが【家にある身近な食材で簡単に作れる料理】をリレー形式で紹介していく、cookingrelay2020 料理リレーで投稿したレシピです。

分量や作り方は、お子様も一緒に作れる簡単ですので、この機会に是非お試しください！



材料(4人分)
人参1本
切り干し大根ひとつまみ
青菜一束
塩 / ごま油 / ごま
焼き海苔 / ご飯



①切り干し大根を食べやすい大きさにハサミで切る



②細切りにした人参・塩小さじ1/2入れ、手でもみ、30分置く(人参の水分で切り干し大根が水戻しが不要になる)。



③軽く火を通した青菜を食べやすい大きさに切り、ごま油をぐるぐるとかける。



④ごま(軽く搗ってから)を入れて全体を混ぜる。



⑤温かいご飯に塩ひとつまみ、ごま油を少しかけ、よく混ぜる。



⑥焼き海苔に端を少し残し、ご飯を広げ、ナムルをのせる。



⑦クルっと巻き、食べやすい大きさに切る。

自家菜園の野菜を使った手作りパンと発酵料理教室



実りの木

YOU ARE WHAT YOU EAT



パン教室

ご家族が安心して食べられる材料と国産小麦を使ったパンレッスン。自家菜園で採れる旬の有機・無農薬野菜を使用。初心者歓迎！



実りの木 HP

自宅教室：和泉市緑ヶ丘P有

和泉中央駅より車で8分

TEL:080-4326-0347(しばた)

<<ご予約・お問合せはこちら

パン教室 実りの木



発酵料理教室

塩糀やお味噌作りなどを、普段のお料理に生かせる発酵食レッスン。美容や健康、アレルギー症状で食べ物に意識している方におススメ！