



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介

ローリングストックで 食品ロス削減 備蓄品活用レシピ（番外編）

## 19. おうちで作る🏠切り干し大根

### 🍴材料

大根 7 cm幅で輪切りにしたものを  
2切れ分

干し網



### 🍴作り方

- ①大根の皮は剥かずに、7～8cmの長さで輪切りにする。
- ②①をまな板に立てるように置き、繊維に沿って垂直に厚さ3mm程度の板状に切る。
- ③②を繊維に沿って、8 mm幅の短冊切りにする。
- ④すべて切り終わったら、水で洗う。
- ⑤洗い終わったら、拭かずに軽く水をきり、網の上に並べて干す。

### 🍴作り方のポイント

- ・干すと縮むので細く切りすぎない。
- ・天気の良い、風通しの良い日に干しましょう。  
4日～5日くらい干すと出来上がり。

