



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 7cm幅で輪切りにしたもの
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置き、纖維に沿って垂直に厚さ3mm程度の板状に切る。
- ③②を纖維に沿って、8mm幅の短冊切りにする。
- ④すべて切り終えたら、水で洗う。
- ⑤洗い終えたら、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。

お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922



12 つくは責任
つかう責任

