

3つのおもいやり  
for Youカラダへの  
思いやり...地球への  
思いやり...おさいふへの  
思いやり...

©2002 HOKUTO/H/T

ブナピーと切干大根の食感が Good !



## ☆さっぱり☆切干大根とブナピーの和え物 (ホクト賞)

考案：諒坊純坊さん (埼玉県)



1つの鍋でブナピーと千切り大根を茹でるので光熱費がエコ。  
さっぱりした味でいっぱい食べられちゃいます。  
栄養満点！特に食欲の無い夏にお奨めのレシピです。  
ブナピーのプルンとした食感と、切り干し大根のシャキシャキとした食感を同時に堪能してください♪

## 材 料 (2人分)

ブナピー	1パック
熱湯	適量
しょうゆ	小さじ1
切り干し大根	15g
鶏ささみ	1本
塩	少々
酒	小さじ1
青じそ	5枚
梅干し	2個
だし汁	大さじ2

## 作 り 方

〈下準備〉

- ・ブナピーは石づきを除き小房に分け、熱湯で茹でて水気を切り、しょうゆをまぶしておく。
- ・切り干し大根は、さっと洗い、長ければ長さ5cm位に切り水に浸け(15分)、ブナピーを茹でた湯でさっと茹で水気を絞しておく。
- ・鶏ささみは耐熱容器に入れ塩・酒をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱し(500W 3分～)、粗熱が取れたら食べやすい大きさに裂いておく。
- ・青じそは軸を除き、せん切りにしておく。
- ・梅干しは種を除き、包丁でたたいておく。

〈1〉ボウルに全ての材料を入れ、よく混ぜる。

〈2〉器に盛り付ける。

〈受賞にあたってのコメント〉

前回、今回と2回連続で入賞できたことを嬉しく思います。ブナピーは日頃からおいしく頂いています。夏はツルンとした食感が美味しく家でも良く登場します。切干大根もさっぱり食べられて夏のお奨めレシピです。ぜひ、皆さんも試してみてください。