[ハリハリ漬【新潟県】]

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作り方
切干大根	16		①切干大根は水でもどし、にんじん
にんじん	20	２ｃｍ	はせん切り、きゅうりは斜め半月切
きゅうり	60	0.6本	りにしておく。
もやし	１００	0.5袋	②①ともやしをゆでる。
しょうゆ	14	大１	※切干大根はゆですぎないように
砂糖	4.8	小1と1/2	注意する。
塩	0.6	少々	③調味料を加熱し、ゆでた野菜と
七味唐辛子	0.04	少々	合わせる。
酢	4	小１	④最後に炒った白ごまをかける。
ごま油	4	小１	
白ごま	2	小１	

栄養価（1人分）		
エネルギー	40	kcal
たんぱく質	1.6	g
脂質	1.3	g
カルシウム	37	mg
食塩相当量	0.6	g

新潟の郷土料理「ハリハリ漬」は、冬を越すための保存食とされ重宝されていました。その名前の由来は、切干大根を食べた時に「ハリハリ」と音をたてるからといわれています。
給食ではサラダ風にアレンジされ、さっぱりと食べられます。