

給食レシピ紹介

よくかんでたべよう!



【切干大根のサラダ】

材料(小学生4人分)

- ・切干大根(☆水でもどす) …… 12g
- ・キャベツ(1.5cm幅) …… 80g
- ・きゅうり(7mm半月切り) …… 40g
- ・にんじん(千切り) …… 25g
- ・塩昆布 …… 4g
- ・かつお節 …… 2g
- ◎酢 …… 10g(小さじ2)
- ◎しょうゆ …… 6g(小さじ1)
- ◎砂糖 …… 2.5g(小さじ1弱)



カミカミポイント

切干大根は、水に15～20分つけて戻すことで、食感よく仕上がります!

作り方

- ① 材料は下ごしらえしておく。◎の調味料を合わせておく。
- ② 水で戻した切干大根、キャベツ、にんじんをそれぞれさっとゆでる。(沸騰したお湯で30秒程度)
- ③ ゆでた野菜を、冷水につけて冷まし、水気を絞る。
- ④ ③の野菜、塩昆布、かつお節を◎の調味料で和える。