

➔ 切り干し大根とチキンのサラダ



材料(4人分)

切り干し大根	20g
きゅうり	40g
にんじん	20g
サラダチキン	32g
ホールコーン(缶)	20g
しょうゆ	6g(小さじ1)
酢	4g(小さじ1弱)
上白糖	3.2g(小さじ1弱)
白すりごま	8g(大さじ1弱)

➔ 作り方

1. 切り干し大根を水で洗って戻しておく。(長い場合は2cm程度に切る。)
2. きゅうりは輪切りに、にんじんは短冊切りにする。
3. 切り干し大根・きゅうり・にんじんを茹で、水気を切り、冷ます。
4. サラダチキン・ホールコーンは、汁を切る。
5. しょうゆ・酢・上白糖を合わせてドレッシングを作る。
6. (3)と(4)の材料・白すりごまを混ぜ合わせ、食べる直前にドレッシングで和える。

* コツ・ポイント *

- * 給食では衛生的に安心・安全なものを提供するため、調理する生野菜は全て茹でて使用しています。
- * 家庭で作る場合、きゅうりやにんじんを茹でる工程は省略しても構いません。