

→ 切り干し大根のごまあえ



PDFをダウンロード

材料(4人分)

切り干し大根	15g
きゅうり	40g
にんじん	20g
まぐろ(油漬)	30g
とうもろこし(ホール・レトルト)	20g
白すりごま	8g(大さじ1弱)

ドレッシング

しょうゆ	6g(小さじ1)
酢	4g(小さじ1弱)
上白糖	3g(小さじ1)

→ 作り方

1. 切り干し大根は水で洗って戻す。(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、水気をきり、冷ます。
4. まぐろは、油をきる。とうもろこしは、汁をきる。
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。