

さくら草の給食レシピ

切干大根のサラダ

和風の煮物にすることが多い、切干大根を洋風のサラダにしました。

切干大根を歯ごたえが残るくらいにゆでて作ると、よくかめる献立になります。



<材 料> 4人分

- | | |
|-----------------|------------------|
| • ほうれんそう・・・100g | • 切干大根・・・20g |
| • もやし・・・120g | |
| • 植物油・・・小さじ2杯 | • 酢・・・小さじ2杯 |
| • 砂糖・・・小さじ1/2杯 | • しょうゆ・・・大さじ1/2杯 |

<作り方>

- ① 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ② 切干大根は、洗って水に浸して戻す。食べやすい長さに切る。
- ③ ほうれんそうを、洗ってゆでて水にさらして絞り、2cmくらいの長さに切る。
- ④ 切干大根を歯ごたえが残るくらいにゆでて水分を絞り、①のドレッシングを少量かけて下味をつけておく。
- ⑤ もやしをゆで、水分をよく切る。
- ⑥ 切干大根、ほうれんそう、もやしを①のドレッシングで和える。

※分量は、作りやすい量に増やしてください。

