

2月レシピ紹介

切干大根のごま酢あえ

<材料>	(5人分)
切り干し大根	20g
にんじん	40g
きゅうり	120g
白いりごま	大さじ1
白すりごま	大さじ1
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2

※頻繁に登場している給食の人気料理です。きゅうりの代わりにほうれん草を使うこともあります。

※コリコリとした歯ごたえのある食感が楽しめます。かみかみ料理としてもおすすめです。



<作り方>

- ① 切り干し大根は、洗って茹でる。
(歯ごたえが残る程度に茹でるのがコツです。)
- ② にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにして茹でる。
(給食では、きゅうりを茹でていますが、ご家庭では塩もみでもOKです。その場合は、しょうゆを控えめにしてください。)
- ③ 調味料を合わせる。
- ④ 水気を絞った①②と③、白ごまを混ぜ合わせる。