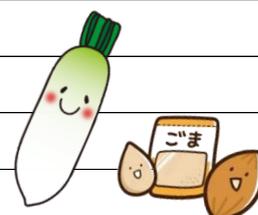


給食レシピ紹介

切り干し大根の ごま塩サラダ (塩中華ドレッシング和え)



| 材 料 | 分量 (4人分) | | 切り方・下ごしらえ |
|-----------|----------|-------|-------------|
| 切り干し大根 | 12 g | | 戻して水気を絞りカット |
| きゅうり | 80 g | 約1/2本 | せん切り |
| にんじん | 60 g | 中1/2本 | せん切り |
| 塩中華ドレッシング | 28 g | 約大さじ2 | |
| 白炒りごま | 2 g | | |



作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、食べやすい大きさにカット後、ボイルして、水で冷やしてからしっかり水分を絞る。
- ② きゅうりとにんじんもボイルして、水で冷やしてから水分を絞る。
* 給食では生の野菜が提供できないので、ボイルしてから冷却します。
- ③ 水分を絞った切り干し大根、きゅうり、にんじんを合わせる。
- ④ ③に、塩中華ドレッシング・白炒りごまを和えて仕上げる。

サラダに和えるドレッシングの種類で味のバリエーションが増えます。
自分の好きな味のドレッシングで作ってみてください。

(学校給食センター栄養士)



ふじみ野市PR大使『ふじみん』