



副菜



切り干し大根サラダ



切り干し大根は、切る手間がはぶけて、栄養たっぷり！

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- 切り干し大根 20g
- きゅうり 1/3本
- にんじん 1/5本
- ツナ ツナ缶1/3
- お好きなドレッシング 大さじ1
やマヨネーズ

作り方

- ①にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ②切り干し大根は、食べやすい大きさにカットし、沸騰した湯で茹でながら戻す。
ポイント：茹でること切り干し大根特有の香りも気にならなくなります。
- ③切り干し大根は水で冷やし、水分をしっかり切る。
- ④すべての材料を混ぜ、最後にドレッシング等で味つけをする。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作しやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- ご飯（きぬむすめ）
- 豚玉子とじ煮
- 鮭の味噌焼き
- 切り干し大根サラダ

