

8月30日給食メニュー

切干サラダ

【材料 4人分】

切干大根	40g
〔A〕	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 小さじ2
きゅうり	60g
にんじん	50g
シーチキン	30g
マヨネーズ	大さじ2



【作り方】

- ① 切干大根を水でしっかり戻し、よく洗い、水を絞る。
- ② 〔A〕の調味料で切干大根を煮て冷ましておく。
- ③ きゅうり、にんじんは千切りにして食感が残るように茹でる（蒸す）。
- ④ 切干大根、きゅうり、にんじん、シーチキンをマヨネーズで和えて出来上がり。

- 切干大根を煮る時は水気がなくなるまでよく煮ましょう。
- 塩・こしょうを少し入れるとアクセントになっておいしくなります。
- 切干大根は天日に干されている分、普通の大根より栄養が豊富です。骨を元気にしてくれるカルシウム、便秘の改善に効果的な不溶性食物繊維、代謝がよくなるビタミンB1・2が多いです。