

～給食のレシピ紹介～

切り干し大根サラダ



栄養価

- * 1人あたり
- エネルギー 39kcal
 - たんぱく質 … 1.3g
 - 脂質 … 1.7g
 - 食塩相当量 … 0.4g



材料

- * 5人分
- 切り干し大根 … 15g
 - にんじん … 40g
 - きゅうり … 25g
 - もやし … 75g
 - とうもろこし … 15g
(冷凍・缶詰でもOKです!)

- 砂糖 … 7g
- 塩 … 少々 (1g)
- 酢 … 9g
- うすくち醤油 … 6g
- ひまわり油 … 2g
- ごま油 … 3g
- ねりごま … 6g

ドレッシング



作り方

- ① 切り干し大根は軽く洗ってから水に浸して戻し(約20分)、食べやすい長さに切る。(3cmくらい)



- ② にんじんときゅうりを千切りにする。



- ③ にんじんともやし、切り干し大根を茹でる。(もやしと切り干し大根は、歯ごたえが残るようにさっと茹でる。)



- ④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。



- ⑤ きゅうりととうもろこし、にんじん、切り干し大根、もやし、ドレッシングを混ぜ合わせ、盛り付ける。



《茹で加減の目安》

- ① 鍋に水をはり、にんじんを入れて火にかける。(沸騰したお湯ではなく、水から茹でる。)
- ② にんじんが食べられる固さになったら、もやしと切り干し大根を入れ、さっとゆでたら(びくびく泡が出てきた頃)火を止めてザルにあげ、水気を切る。

メモ

* うすくち醤油がない場合は、こいくち醤油で代用可能です。(それぞれ用途は異なりますが、代用していただいて構いません。) 塩分は、こいくち醤油の方が多いためですが、実はうすくち醤油の方が塩分を多く含んでいます。「うすくち」は、「淡口」と書き、味の濃さではなく『色』をさしています。代用するときは、使用量を調整してください。