

献立紹介

「切干大根サラダ」



切干大根というと、煮物のイメージがありますが、暑さが続くこの時季は、サラダにしてもおいしいです。

保育園では、切干大根と野菜を柔らかくゆで、ごま油の入った中華ドレッシングで和え、さっぱりしたサラダで提供しています。

マヨネーズにすりごまを混ぜたドレッシングで和えたサラダも、保育園では好評です。

「材 料」（目安として子ども5人分位です。作りやすい分量で紹介しています。）

切干大根	20 g	
人参	20 g	小1/5本
きゅうり	50 g	小1/2本
ごま油	2 cc	小さじ1/2
醤油	5 cc	小さじ1
穀物酢	8 cc	小さじ1と1/2
砂糖	4 g	小さじ1

「作り方」

- ① 切干大根は水もしくはぬるま湯で戻す（ふやかす）。包丁で2～3 cm 程度に切り、柔らかく茹でる。茹であがったら、流水で冷まし、ざるにあげ水気を絞る。
- ② きゅうり、人参は2 cm 程度のせん切りにし、柔らかく茹でる。茹であがったら、流水で冷まし、ざるにあげ水気を絞る。
- ③ 調味料をすべて混ぜ合わせ、野菜と和える。