

<学校給食 レシピ紹介>

切り干し大根のあえ物



【材料】 4 人分

- A** 切り干し大根…5g
小松菜 …1 株
にんじん …1/8 本
ホールコーン…20g
- B** しょうゆ …小さじ 2
酢 …小さじ 1
砂糖 …大さじ 1/2
なたね油 …小さじ 1
こしょう …少々

【作り方】

- ①切り干し大根はゆでて戻し、水気を切る。
- ②小松菜は 3cm 程度幅、にんじんはせん切りにしてゆで、水気を切る。
- ③Bを合わせてドレッシングを作る。
- ④Aの野菜をドレッシングであえる。

★こしょうはお好みで調整してください。

※材料はすべて 4 人分です。

※学校給食のメニューを家庭向けにアレンジしています。