

学校給食レシピ紹介



切り干し大根のサラダ(副菜)



材 料 1人分

切り干し大根(戻す)	4g	長いものはカットする
にんじん(せん切り)	5g	
きゅうり(縦半分にして斜め切り)	5g	
玉ねぎドレッシング	8g	



つくりかた

1. 切り干し大根、にんじん、きゅうりの順番にゆでます。
2. 給食では、ゆでたあと水にさらさず配缶します。温かいサラダです。
3. お好みのドレッシングをかけてお召し上がりください。



Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 給食では、きゅうりを大きめに切っていますが、ご家庭ではせん切りも良いと思います。ゆでるときはサッとゆでてください。
- 切り干し大根の歯ごたえが楽しめるメニューです。