

給食レシピ

のご紹介

切干大根の

シャキシャキサラダ

<材料>

<分量>

約4人分

切干大根（乾）	48g
きゅうり	60g
にんじん	60g
ツナ	60g
マヨネーズ	40g
ポン酢	16g
かつお節	2.4g

<作り方>

- ① 切干大根（乾）を水戻しする
- ② 水戻ししたら、洗う（案外汚れているので、水が透き通るまで洗う）
- ③ きゅうり・にんじんは千切りし茹でる。火が通ればザルにあげ、冷水で冷やして冷ます。冷たくなったら水気をきっておく。
- ④ 洗った切干大根も茹でる。火が通れば③と同じ方法で冷やす
- ⑤ ボウルに水気を切った③と④、ツナ、マヨネーズ、ポン酢、かつお節を入れて混ぜる。

食べる時まで冷蔵庫で冷やして、出来上がり☆
（もちろんすぐに食べてもOK★）



煮物のイメージがある切干大根ですが、
サラダにしても美味しいですよ★
是非作ってみてくださいね☆

