

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

切り干し大根甘酢和え

夏にさっぱりと
おいしい!



【材料】子ども6人分

- 切り干し大根…18g
- きゅうり……………1/2～1本
- 塩……………ひとつまみ
- 砂糖……………小さじ1弱
- 酢……………小さじ1弱
- 醤油……………小さじ1強
- ごま油……………少々

〈子ども1人分〉

- エネルギー 14kcal
- たんぱく質 0.6g
- 脂質 0.1g
- 塩分 0.3g

【作り方】

- ① 切り干し大根は水に10分ほどつけて戻し、流水で軽くもみ洗いしてから水から上げ、少し柔らかくなるまで煮る。煮えたらざるに上げて冷水で冷まし、手でよく絞って水けをきり、短く切っておく。
- ② きゅうりは半月に切ってさっとゆで、冷水で冷ましたら、手で絞って水けをきっておく。
- ③ 調味料を小鍋に入れて弱火にかけ、沸騰直前に火からおろし、冷ましておく。
- ④ ①～③を混ぜ合わせ、器に盛る。

★切り干し大根は煮物だけでなく、サラダや和え物に活用してもおいしいです。

★調味料は加熱すると酸味が飛んでまろやかになります。(加熱せずに使っても構いません。)少量だと焦げ付きやすいので、多目に作るほうが作りやすいです。

