

給食メニューでクッキング！

★★もりもり食べよう！旬の野菜を和え物で！

「きゅうりと切り干し大根のピリ辛和え」「切り干し大根のごまサラダ」

旬のきゅうりがおいしい時季です。今回は給食でも人気の和え物を2品紹介します。どちらにも切り干し大根が入ります。切り干し大根は煮物によく使われますが、サラダなどに使用しても歯触りがよいのでおすすめの食材です。どちらもおいしいですのでお試しください。

「きゅうりと切り干し大根のピリ辛和え」

【材料】作りやすい量

【材料費】全体で約200円

- ・きゅうり 1本…小口切り
- ・切り干し大根 30g…もどしてザク切り
- ・もやし 一袋
- ・すり白ごま 大さじ2
- A {
 - ・ごま油 大さじ1
 - ・しょうが 5g…みじん切り
 - ・豆板醤 小さじ1/3
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・塩 小さじ1/4



【作り方】

- ① Aの調味料は合わせておく。
- ② 鍋にもやしと水を入れ火にかける。沸騰したら切り干し大根ときゅうりを加える。
- ③ すぐにざるにあけ、水を替えながら冷やす。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

※もやしは水から火にかけてとシャキシャキに仕上がります。給食では、和え物に使用する野菜も全て火を通して作ります。味がよくしみるので、ご家庭でも一度お試しください。

いただきます！



「切り干し大根のごまサラダ」

【材料】作りやすい量

【材料費】全体で約260円

- ・切り干し大根 30g…もどしてザク切り
- ・人参 30g(4cmぐらい)…せん切り
- ・もやし 一袋
- ・きゅうり 1本…小口切り
- ・ホールコーン 50g
- ・すり白ごま 大さじ2
- A {
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・ごま油 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1と1/2
 - ・酢 大さじ1
 - ・塩 小さじ1/3

【作り方】

- ①Aの調味料を合わせておく。
- ②鍋にもやしと水を入れ火にかける。沸騰したら人参、切り干し大根、きゅうり、コーンを加える。
- ③すぐにざるにあけ、水を替えながら冷やす。
- ④①と③を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

※給食でも大人気の和え物です。野菜料理もたっぷり食べましょう！

