

切干大根のサラダ



切干大根は、野菜の中でもカルシウムなどが豊富で食べてもらいたい食材です。少し苦手な子も多いようですが、かつお節とじゃことごまの香ばしさで、このサラダはよく食べているようです。生のサラダは意外とかさばり、たくさんの量を食べるのが難しいです。給食のようにサッと湯がくと、かさが減ってたくさん食べられます。

一人分エネルギー 68 Kcal

材料(4人分)

ちりめんじゃこ…15g

ふり酒…少々

白いりごま…2.5g(小さじ 2/3)

かつお節…3g

切干大根…20g

にんじん…40g(4 cm)

もやし…60g

きゅうり…30g(1/3 本)

ドレッシング

玉ねぎ…2g

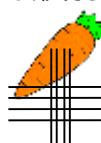
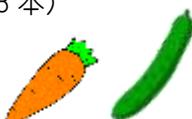
酢…6g(小さじ 1 強)

さとう…2g(小さじ 2/3)

しょうゆ…10g(小さじ 2)

塩…少々(0.2g)

油…10g(小さじ 2)



① ちりめんじゃこに酒をふってフライパンでから炒りする。(生臭さがとびます) 白いりごま、かつお節もから炒りすると、風味がよくなります。

② 切干大根はぬるま湯で戻し、4cm くらいの長さに切る。にんじんは千切り、きゅうりはくし形切りにする。

③ ドレッシング用の玉ねぎはすりおろしておく。

④ ドレッシング用の調味料は合わせて泡立て器でませ、③の玉ねぎも合わせておく。(給食では一度煮立たせています。酸味が飛び、食べやすくなります。)

⑤ 人参、切干大根はさっとゆでて、冷やします。

⑥ きゅうりは塩もみする。

⑦ 野菜とドレッシングを和え、じゃこ、ごま、かつお節を散らして盛りつける。