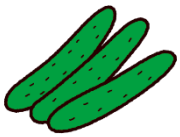
切干し大根のサラダ

《材料》
・切り干し大根・・・２５ｇ
・にんじん・・・1/4本
・きゅうり・・・1/2本
★ごま・・・適量
★ごま油・・・適量
★酢・・・小さじ2
★砂糖・・・小さじ1
★食塩・・・ひとつまみ

《作り方》
①切干し大根は水で戻し、適当な大きさに切り茹でる
②人参は千切りにして茹で、きゅうりは千切りにして塩もみする(この塩は分量外)
③①と②の水気をしぼる
④③と★の調味液を混ぜ和える



給食より

大根を乾燥させ加工した食品「切り干し大根」
その特徴は、シャキシャキとした独特な食感を楽しめることに加え、うま味や栄養素がギュッと詰まっていること！
特に、カリウムやカルシウム、食物繊維といった栄養素を多く含んでいます。
長期保存も可能であり、使い勝手もいいので、ぜひ日々の食事に取り入れてみましょう♪
しらすやハム、カニカマなどを入れてみるのもオススメです。