

切り干し大根のサラダ

(1人分)
 エネルギー 42kcal (主材料) 切り干し大根
 タンパク質 2.7g (調理時間) 20分

❀切り干し大根はサラダにしても美味しいです❀

《材料・分量》 子ども3人分 (おとな 約2人分) *分量は廃棄量を含みます。

切り干し大根	12g (約 1/3 袋)	調味料 A	マヨドレ	14g (大さじ 1 強)
人参	30g (1/4 本)		醤油	2.7g (小さじ 1/2 弱)
胡瓜	30g (1/3 本)		酢	1.5g (小さじ 1/3 弱)
鶏ささみ	30g (1 本)		砂糖	1.2g (小さじ 1/3 強)
白ごま	3g (小さじ 1)			

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。
 ※卵アレルギーの場合、マヨネーズは、卵不使用のマヨネーズを使うと良いです。

【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ



①切り干し大根は、水で戻し、柔らかくなるまで茹でる。
ザルにあげて水気を切り、食べやすい長さに切る。

②胡瓜と人参は短冊切りにする。
胡瓜はさっと茹で、人参は柔らかくなるまで茹でる。

③鶏ささみは茹でて細かくほぐす。

ゆで汁に浸すと、しっとりします。



出来上がり!



④ごまをする。

⑤ごまとAの調味料を混ぜる。

* 区立保育園の献立例 *

カレーライス・切り干し大根のサラダ・
 トマトスープ・果物・麦茶
 (おやつ) パインパン



⑥ボールに茹でた野菜と鶏ささみを入れ、⑤の調味料と和える