



学校給食 レシピ

切干大根のあえ物

切干大根のシャキシャキ感がおいしさアップ!



ae - 1

材料<4人分>

切り干し大根 10g
もやし 1/2袋 (150g)
小松菜 2株 (100g)
ささみ 1本

★調味料★

砂糖 小さじ1/2
酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ2



【一口メモ】

ささみをツナ缶にかえてもおいしいし簡単です。

作り方

①切り干し大根を戻し、熱湯でサッとゆがく。

②ささみはゆでて、ほぐしておく。(電子レンジで加熱してもよい)

③2cm幅に切った小松菜ともやしをゆでる。

④水分をきった②と③を調味料であえる。

【給食献立】

わかめごはん さわらのたつた揚げ 切干大根のあえ物
すまし汁

近江八幡市学校給食センター