

大根を使ったレシピ



※イメージ写真

切り干し大根のサラダ

●作り方

- ①切り干し大根は水で戻して適当な長さに切って茹でる。
- ②きゅうりとにんじんは千切りにしてサッと茹でる。
- ③ベーコンは細切りにして炒める。
- ④鶏ささみは茹でて細かくさく。
- ⑤Aを混ぜ、①～④と和える。

●ポイント

- ・付け合わせにトマトやブロッコリーを添えるとよいです。
- ・ハムやコーンなど好みに入れても彩りが鮮やかになります。
- ・戻した切り干し大根は、汚れを落とすために、しっかり水洗いをする。
- ・切り干し大根は、シャキシャキ感を残すように茹ですぎないでください。

●材料（1人分）

- 切り干し大根……4g
きゅうり……12g
にんじん……6g
ベーコン……6g
鶏ささみ……6g
A { 酢……4g（小さじ1弱）
砂糖……1.5g（小さじ1/2）
油……0.5g
塩……0.5g
ごま……2.5g

（袋井ハロー保育園より提供）

大根サラダ

●材料

- 大根
にんじん
きゅうり
塩（少々）

※味はお好みで

- { マヨネーズ+ごま油少々
ドレッシング
みそマヨネーズ



※イメージ写真

●作り方

- ①野菜を千切りにし、軽く塩でもむ。
- ②好みのドレッシングやマヨネーズをかける。

●コメント

- ・きゅうりの代わりに貝割れ大根でもよいです。
- ・りんご、ハム、シーチキンなどを入れてもおいしいです。
- ・さっぱりしていて、お腹にもやさしいです。

（明和第一保育園より提供）