

# 給食のレシピ紹介コーナー



今月は、5月の献立からゆずの香りがさわやかなレシピを紹介します。  
切干大根は、煮物だけでなくサラダにしてもおいしいですよ。ぜひ作ってみて下さいね。

## 切干大根ときゅうりのサラダ

材料	1人分	4人分
切り干し大根	3g	12g
きゅうり	30g	1本
にんじん	5g	20g
コースハム	5g	1～2枚
*サラダ油	1.5cc	小さじ1強
*ゆず果汁	1.5cc	小さじ1強
*薄口しょうゆ	3cc	小さじ2
*きび砂糖	1g	小さじ1
*こしょう	少々	少々
いりごま	1g	小さじ1

### 【 作り方 】

- ① 切干大根は洗って戻し、食べやすい大きさに切る。きゅうり、にんじんはせん切り、コースハムは短冊にきる。
- ② 切干大根、きゅうり、にんじんはさっとゆでて冷ます。コースハムは蒸して冷ます。（給食では全ての材料に火を通してあります）
- ③ \*の調味料と②（水けをしぼっておく）をあえて、最後にごまをまぜる。

大根を干すことで栄養もUPしている「切干大根」です。  
さっぱりとしておいしいですよー

