

切干大根のサラダ

<材料>

切干大根	15g
きゅうり	1/2本
にんじん	2cm
しらす	大さじ6
なたね油	小さじ2
酢	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

<作り方>

- ①切干大根を水で戻す
- ②切干大根はざく切り、きゅうり・にんじんは千切りにする
- ③鍋に湯を沸かし、食材をそれぞれ柔らかくなるまで茹でる
- ④調味料を合わせてドレッシングを作る
- ⑤ゆでた食材をしぼり、ドレッシングと和えたら完成

※保育園ではきゅうりとしらすはさっとゆでています