

ごま酢あえ

レシピ提供：川崎市教育委員会(多摩区)



保存のきくコーン缶と切り干し大根を使用した給食レシピです。



材料(2人分)

・切り干し大根	8g
・もやし	1/6袋
・きゅうり	1/5本
・にんじん	1/5本
・ホールコーン(缶)	20g
・酢	小さじ3/4
・砂糖	小さじ1
・塩	少々
・しょうゆ	小さじ3/4
・白いりごま	小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.8g
炭水化物	8.0g
食塩相当量	0.6g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. 切り干し大根はたっぷりの水で戻して3cm長さに切る。きゅうりは斜め薄切りにする。にんじんはせん切りにし、ホールコーンは汁気をきっておく。
2. 切り干し大根、もやし、にんじんを茹でる。
3. 酢、砂糖、塩、しょうゆを合わせて軽く煮立たせ、茹でて水気を切った②ときゅうりとホールコーンを和える。
4. 白いりごまをふってできあがり。

ポイント

煮ることが多い切り干し大根を、茹でてさっぱりと食べる給食のレシピです。コーンを入れることで食べやすくなります。