

給食レシピ紹介

かみかみサラダ

～2月2日の献立から～

材料（4人分）

きりぼし大根	40g
にんじん	50g
こまつな	60g
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ1
りんご酢	大さじ1弱
ごま油	小さじ1



作り方

- ①切り干し大根はさっと茹でて冷まし、水気をきる。
にんじんはせん切りにし、さっと茹でて冷ます。
小松菜は茹でて冷水にとり、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
(材料の茹ですぎに気をつけてください。)

- ②材料を調味料であえる。

※さきいか等を入れると、カミカミ度がさらにアップします。その際は、調味料の量を控えてください。