

【朝日中学校1年 高橋 令奈さん考案】



切り干し大根とツナ塩昆布のサラダ



＜メニューのポイント＞

（高橋さんより）

切り干し大根の水分をしっかりと切ったところがポイントです。

【材料 4人分】

きゅうり	2本
切り干し大根	70g
塩こんぶ	20g
ごま油	大さじ1
中華だし	小さじ1
黒こしょう	少々
レモン汁	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
白いりごま	適量

A

【作り方】

- ① 切り干し大根は洗ったあと、水につけ戻しておく。きゅうりは洗い、輪切りにする。
- ② 鍋に湯をわかし、切り干し大根をゆでる。水で冷まし、水気を切る。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。切り干し大根ときゅうり、塩こんぶを入れてよく混ぜる。
- ④ 皿にもりつけ、白ごまをふりかけ完成。



～食べた小・中学生からの感想～

・サラダがとってもおいしかったです。
・たくさん食べられて、うれしかったです。

提供した給食

＜小学校 4月24日
中学校 4月25日＞



阿見町立学校給食センター

