

つくってみませんか？

秋間の梅を使って♪



<秋間の梅の香りあえ>

材料(4人分)

だいこん(拍子木切り)	…	100g
きゅうり(輪切り3mm)	…	100g
にんじん(千切り)	…	25g
サラダチキン(千切り)	…	30g
カリカリ梅(みじん)	…	10g
○梅びしお	…	5g
○しょうゆ	…	大さじ1/3
○さとう	…	小さじ1
○酢	…	小さじ1/2
いりごま	…	小さじ1/2
かつお節	…	1.5g

作り方

- ① ○お調味料を合わせて、その中に、大根、きゅうり、にんじん、サラダチキン、カリカリ梅を入れて和える。
- ② いりごま、かつお節を入れて和えて出来あがり。

※給食では衛生管理の観点から、すべての野菜をゆでて冷ましてから和えています。給食と同じ食感にしたい場合は同じようにしてみましょう。

