

つくってみませんか？

よく噛めて鉄分・食物繊維もとれます



<切り干し大根のごまあえ>

材料(4人分)

切り干し大根(洗いもどす)	…	15g
こまつな(2cm)	…	100g
もやし	…	150g
にんじん(千切り)	…	20g
○さとう	…	大さじ1と1/2
○しょうゆ	…	大さじ2/3
○白みそ	…	小さじ1
すりごま	…	15g

作り方

- ① 切り干し大根、野菜はゆでて冷ましておく
(切り干し大根はもどっていれば食べられますが給食では火を通してあります)
- ② ○の調味料をあわせて、切り干し大根と野菜を入れてまぜ、すりごまを入れて和えて出来上がり。

