



切り干し大根ののりごまサラダ

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 108kcal

タンパク質 2.4g

脂質 9.4g

塩分 0.5g

切り干し大根のシャキシャキの歯ごたえで子どもたちの咀嚼を促します。ごまののりを加えることでおいしさもUPします！！

◆材料 5人分

切り干し大根	15g
きゅうり	1/2本
きゃべつ	葉2枚
人参	3cm分
ハム	2枚
しょう油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ5
白すりごま	大さじ2
刻みのり	3g

※子どもの分量です。



◆作り方

- ① 切り干し大根は水でサッと洗い、たっぷりの水につけて戻しておく。水気を切ったら食べやすい長さに切り、沸騰したお湯で、少し歯ごたえが残る程度に茹でておく。
- ② きゅうり・きゃべつ・人参・ハムは千切りにしておく。
- ③ 白すりごまは乾煎りしておく。(電子レンジで行う場合は、耐熱容器にキッチンペーパーをしき、白すりごまを広げる。ラップをせずに、500Wで1分程度加熱する。いったん取り出して軽く混ぜて、さらに500Wで10~20秒程度加熱する。香りがたってきたら出来上がり)
- ④ 全ての材料を混ぜ合わせたら、出来上がり♪♪

※ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の状態や分量により加熱具合に誤差が生じます。様子を見ながら、必要に応じて加熱時間を調節し加熱してください。