

料理名： 切り干し大根のごま酢あえ

【写真】



【材料（4人分）】

・切り干し大根	20g
・きゅうり	1/2本
・ツナ	1缶（固形量40g程度）
・いりごま	小さじ1
★ごま油	小さじ1/2
★酢	小さじ1
★砂糖	大さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★塩	少々

【作り方】

- ① 切り干し大根は洗い、水で戻しておく。長い場合は4cm程度に切る。
- ② きゅうりは4cm程度の千切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、切り干し大根をゆでて冷ます。
- ④ ボウルに★の調味料を合わせておく。ツナは油を軽く切る。
- ⑤ 野菜の水気を切り、④に加えツナとごまを加えてあえる。

【ポイント】

- 給食では食中毒防止のため、きゅうりもゆでています。水溶性のビタミンが減ってしまうというデメリットはありますが、加熱することでかさが減ったり、味がしみこみやすくなったりするメリットもあります。
- きゅうり以外にも、にんじんやほうれんそう、コーンを加えたり、ツナをささみの水煮やハムにしたりと様々な組み合わせで味わうことができます。

