

# 給食レシピ紹介

## 切干大根のサラダ

今月は、栄養価が高く、かみ応えのある「切干大根のサラダ」を紹介します。

《材料：4人分》

切干大根：15g 人参：20g きゅうり：45g ちくわ：40g すりごま：5g  
④（ゴマ油：小さじ1強 こいくちしょうゆ：小さじ1 砂糖：小さじ2 酢：小さじ2）

《作り方》

- ①切干大根は水で戻して、3～4cmに切る。人参、きゅうりはせん切り、ちくわは縦半分に切り、斜めに薄く切る。
- ②切干大根、人参、きゅうりはさっとゆで、水で冷まして水気を切る。
- ③④を合わせる。
- ④②とちくわに③とすりごまを加えて、よく混ぜたら完成。

切干大根は、大根を乾燥させることで、食物繊維やカルシウムなどの栄養価が増します。また、かみ応えもあるので「かむ」ことを意識しやすい食材です。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



☆6月の給食に登場します！お楽しみに！☆

