

おうちで楽しむ 給食レシピ



子どもが「美味しい」は
大人も「美味しい」

No.10

切り干し大根のサラダ

【1人当たり】

 エネルギー 118kcal

 食物繊維 1.5g

材料(4人分)

切り干し大根……	20g	さとう……………	小さじ1
きゅうり……………	80g	だし汁……………	50ml
人参……………	30g	サラダ油……………	適量
白ごま……………	小さじ2	マヨネーズ……………	大さじ4
しょうゆ……………	大さじ1		



その他の人気
レシピはこちら



かやくごはんができる
までの動画公開中!

切り干し大根には食
物繊維、鉄分など大
切な栄養素が凝縮さ
れています。



【作り方】

- 1: 切り干し大根は水洗いし、もどして水気をしぼる。白ごまは煎って、軽くすりつぶしておく。人参、きゅうりはせん切りにする。
- 2: フライパンでサラダ油を熱し、切り干し大根と人参を炒める。

- 3: 2にだし汁としょうゆ、さとうを加えて煮て、火を止めて冷ましておく。
- 4: 3にきゅうりと白ごまを加え、マヨネーズで和える。