

つくってみませんか？ 大根サラダ



☆生の大根の代わりに、切干大根を茹でてもおいしいです

一人分の分量			つくりかた
だいこん	輪切りで 2～3cm分	皮をむいて、せん切り	1 (A)の材料をすべてよく混ぜ、ドレッシングをつくります。 ◎密閉できるタッパーなどに入れて振ると、よく混ぜられます。
にんじん	1/8 本	皮をむいて、せん切り	
きゅうり	1/4 本	せん切り	
コーン缶	大さじ1		
(A)			2 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れます。 1分経ったらだいこんを加えます。 沸騰したら、火を止め、水にさらして冷やします。
砂糖	ひとつまみ		
塩	ひとつまみ		
こしょう	ひとつり		
酢	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		3 ボウルに、よく絞っただいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、①のドレッシングを入れ、さっくりと混ぜ合わせたら、できあがりです。 ※給食では茹でてつくりますが、だいこん・にんじんは生でも OK です。 塩小さじ 1/5を振ってもみ、水にさらすと、しんなりして混ぜやすいです。
サラダ油	小さじ半分		
ごま油	小さじ半分		
白いりごま	小さじ半分		