

今月のおすすめ献立

(11月分)

献立名	切干大根のコールスローサラダ
	
材料名 (1人分)	切干大根 30g にんじん 30g キャベツ 20g クリーミードレッシング . . . 5g 塩、こしょう 少々
作り方 (レシピ)	① にんじん、キャベツは細切りに切り、切干大根は水に戻してから2cm幅に切る。 ② にんじん、キャベツ、切干大根を茹でる。 ③ 塩を入れて、水分を切る。 ④ クリーミードレッシングとこしょうを入れ、味をつける。
献立の特長	煮物などでおなじみの切干大根を洋風のサラダに使ってみました。切干大根はかみごたえがあるので、少量でも満足感が得られます。 今回はクリーミードレッシングで行いましたが、ご家庭ではごまドレッシングやオニオンドレッシングなどアレンジしてみるのもよいでしょう。