

# 今月の応募献立

(2月分)

献立名	<h2 style="margin: 0;">切り干し大根のハリハリサラダ</h2> 
-----	---

材料名  (4人分)	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">切干大根 . . . . . 8g</td> <td style="width: 50%;">ごまドレッシング . . . 16g</td> </tr> <tr> <td>ひじき . . . . . 2g</td> <td>塩 . . . . . 少々</td> </tr> <tr> <td>ハム . . . . . 30g</td> <td>こしょう . . . . . 少々</td> </tr> <tr> <td>きゅうり . . . . . 40g</td> <td>マヨネーズ . . . . . 8g</td> </tr> <tr> <td>にんじん . . . . . 20g</td> <td></td> </tr> </table>	切干大根 . . . . . 8g	ごまドレッシング . . . 16g	ひじき . . . . . 2g	塩 . . . . . 少々	ハム . . . . . 30g	こしょう . . . . . 少々	きゅうり . . . . . 40g	マヨネーズ . . . . . 8g	にんじん . . . . . 20g	
切干大根 . . . . . 8g	ごまドレッシング . . . 16g										
ひじき . . . . . 2g	塩 . . . . . 少々										
ハム . . . . . 30g	こしょう . . . . . 少々										
きゅうり . . . . . 40g	マヨネーズ . . . . . 8g										
にんじん . . . . . 20g											

作り方  (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 切干大根、ひじきは、水で戻す。ハムは短冊切り、きゅうり、にんじんは千切りにする。</li> <li>② 切干大根、ひじき、きゅうり、にんじんをさっと茹でて、冷ます。</li> <li>③ ごまドレッシング、マヨネーズを混ぜておく。</li> <li>④ 切干大根、ひじき、ハム、きゅうり、にんじんを③で和え、塩、こしょうで味を調える。</li> </ol>
------------------	---

献立の特長	<p>切干大根は、天日干しにすることで、旨味や栄養が濃縮されます。生の大根に比べて、カルシウム、鉄、食物せんいがアップします。</p> <p>また、ひじきもカルシウム、食物せんいが多い食品です。栄養たっぷりですが、苦手な子供が多い切干大根とひじきを、ハムとごまドレッシング、マヨネーズで和えて、食べやすく仕上げました。</p>
-------	---