

# 今月の応募献立

(9月分)

献立名

切り干し大根のマヨ和え



材料名

(1人分)

切り干し大根	・・・2g	かに風味かまぼこ	・・・5g
にんじん	・・・5g	しょうゆ	・・・小さじ1/2
こまつな	・・・15g	マヨネーズ	・・・小さじ1
まぐろ油漬	・・・10g	塩こしょう	・・・少々

作り方

(レシピ)

- ① 切り干し大根は水で戻し、長いものは切っておく。にんじんは千切り、こまつなは4センチ幅に切っておく。かに風味かまぼこはほぐしておく。まぐろ油漬は油をしっかり切っておく。
- ② 切り干し大根、にんじん、こまつなをそれぞれ食感が残る程度に茹でる。
- ③ しょうゆ、マヨネーズを混ぜ合わせ、材料と和える。
- ④ 塩こしょうで味を調整する。

献立の特長

切り干し大根やこまつななど和の食材をまぐろ油漬やマヨネーズで仕上げるので、子どもに食べやすい味となっています。  
切り干し大根は茹で過ぎず、シャキシャキとした食感を残すとさらにおいしいサラダに仕上がります。