

# 和風切干大根のサラダ

## <作り方>

- ① **ほうれん草**は茹でて冷水に取り、絞って2cmに切る。
- ② **切干大根**は水につけて戻し、ざく切りにして★で煮る。  
ザルにあげて水気を切り冷ます。
- ③ **すりごま**と調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ①～③を和える。



●栄養価	
エネルギー	71kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	3.2g
塩分	0.7g



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
ほうれん草 1/2束	2 cm	1 cm	縦横を5mmに切ってよく茹でる	葉をよく茹でてみじん切りにする	もぐもぐをペーストにする
切干大根 (戻すと6倍になります) 24g	ざく切り	1cm	切干大根が浸るくらいの水を入れて、圧力鍋で10分加圧する(★は加えない)		
★水 60cc ★しょうゆ 小さじ1強 ★砂糖 小さじ1強			水気を切ってみじん切りにする	水気を切ってざらつきのあるペーストにする	
すりごま 大さじ1				すりごまを抜く	
調味料 { 酢 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1弱 砂糖 小さじ1強 油 小さじ1	<p>ほうれん草などの葉物野菜は、噛む力の弱いこどもには食べにくい食材です。葉先に<b>縦・横に包丁を入れる</b>と噛み切りやすくなり、食べやすくなります。</p> 				

※こどもは大人の2/3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。