

中級：切干大根のサラダ



★子どものお手伝いポイント
低学年：食材を洗う
中学年：調味料を合わせる
高学年：食材をせん切りにする

切干大根のシャキシャキとした歯ごたえと、ツナが入る事で子どもにも食べやすいメニューになっています。

<4人分>

切干大根	30g	
人参（せん切り）	1/5本	
きゅうり（せん切り）	1/4本	
ツナ	20g	
コーン	20g	
ごま	5g	
A {	酢	大さじ1
	サラダ油	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	醤油	小さじ1と1/2
	塩	少々

作り方



①材料を用意する。
*材料を確認しましょう。



②切干大根はさっと洗い10分ほど水で戻し、柔らかくしておく。



③ツナは水気をきる。ごまは炒っておく。切干大根は食べやすい大きさにきり人参、きゅうりも切る。



④切干大根はさっと茹で流水で冷まし、かるく塩を振っておく。



⑤人参、きゅうり、コーンも同様に茹で、流水で冷ましかるく塩を振っておく。



⑥切干大根、人参、きゅうりは水分を手でしっかり絞り、水気をきる。



⑦ボールに切干大根、人参、きゅうり、コーン、ツナ、ごまを入れる。



⑧Aのドレッシングで混ぜ合わせて完成。