

11月の給食より

切干大根のツナあえ

材料（4人分）

ツナフレーク 80g
切干大根（干） 24g
人参 1/3本
小松菜 100g（約2株）
キャベツ 200g

※ 砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1杯半
白ごま

《作り方》

- ① 切干大根は洗ってもどし、適当な長さにきってゆでる。やわらかくなったら、ザルにあげて水気をきりって冷ましておく。
- ② 人参はせん切り、キャベツは太めのせん切りに、小松菜は2～3cmの長さに切り、それぞれゆでて冷ます。
- ③ ごまは炒しておく。
- ④ 分量の砂糖・しょうゆをわかして、タレをつくり、冷ましておく。
- ⑤ 材料が十分冷めたら、水気をきってツナフレークと混ぜ合わせ、④のタレと和え、ごまをふって仕上げる。

