

よく噛んで食べよう！

⑤切干大根アレンジメニュー

# 「ナムル」

【材料(2人分)】

- ・切干大根(乾) 16g
- ・きゅうり 1/3本
- ・にんじん 2cm
- ・すりごま 小さじ2

A(砂糖 大さじ1、酢 小さじ2 、ごま油 大さじ1/2 、しょうゆ 少々)



(レシピ提供 : つるみ保育園)

【作り方】

1. 水で戻した切干大根をゆで、食べやすい大きさに切り、よく絞つておく。きゅうり、にんじんはせん切りにし、湯がいたらよく絞つておく。
2. Aの調味料をあわせておく。
3. 2を1にかけ、お好みですりごまをかける。