

よく噛んで食べよう！

「ナムル」

⑤切干大根アレンジメニュー

【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、よく絞っておく。きゅうり、にんじんはせん切りにし、湯がいたらよく絞っておく。
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。