

よく噛んで食べよう！

「かみかみサラダ」

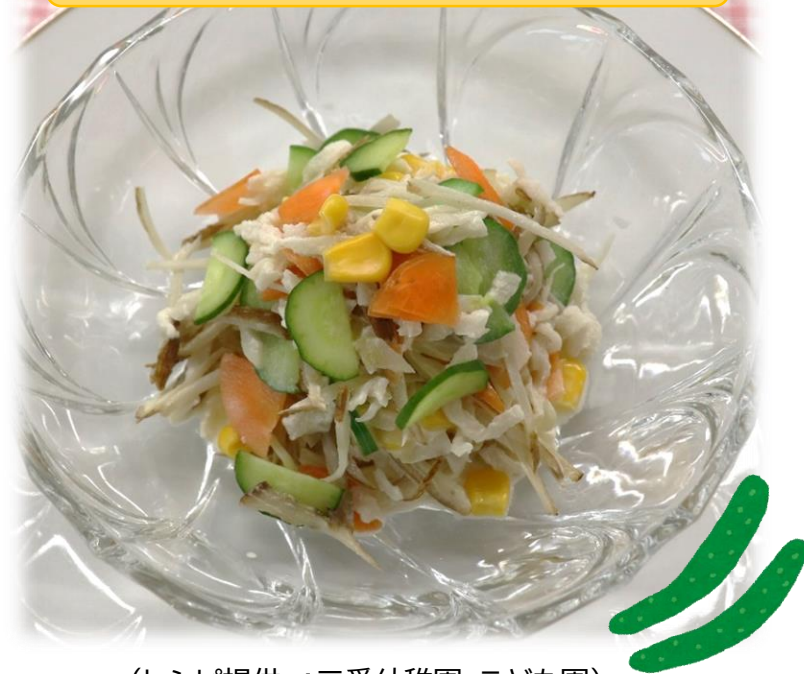
【材料(4人分)】

- ・ 切干大根(乾) 16g
- ・ きゅうり 3cm
- ・ ごぼう 小1/2本
- ・ にんじん 3cm
- ・ コーン 大さじ1と1/2
- ・ マヨネーズ 大さじ4

【作り方】

1. 水で戻した切干大根を一口サイズに切る。きゅうりは半月切り、にんじんは小さいちよう切り、ごぼうは皮をこそげ取り細切りにし、水にさらす。
2. 1をゆでて水気を絞り、コーンを加え、マヨネーズで和える。

①切干大根アレンジメニュー



(レシピ提供 : 三愛幼稚園・こども園)