

よく噛んで食べよう！

「ごま辛みづけ」

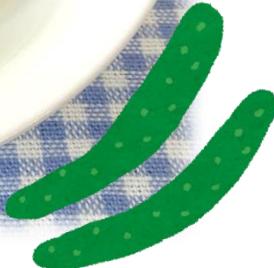
【材料(2人分)】

- ・きゅうり 小1／2本
- ・切干大根(乾) 16g
- ・すりごま 小さじ1弱
- ・砂糖 大さじ1／2
- ・米酢 小さじ1弱
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1強
- ・ラー油 適量

②切干大根アレンジメニュー



(レシピ提供：大阪市立小学校)



【作り方】

1. きゅうりは、細切りにする。
2. 水で戻した切干大根を荒切りにしてゆでる。
3. すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆ、ラー油を合わせて、きゅうりと切干大根をあえる。