

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。