

鶏肉ともやしのおかか和え

材料（4人分）	分量	下処理	作り方
きゅうり	: 1/2 本	千切り	1 調味料を全て合わせて火にかけ、沸騰したら冷ましておく。
もやし	: 120 g	約1/2袋	2 もやし、にんじん、きゅうりの順に茹でて流水で冷まし、水をよく切る。
にんじん	: 1/2 本	千切り	3 冷ました調味料とかつお節、茹でた野菜を混ぜる。
蒸し鶏	: 50 g	ほぐす	
かつお節	: 3 g	約1袋～2袋	
しょうゆ	: 大さじ1/2		
酒	: 大さじ1/2	調味料	
みりん	: 大さじ1/2		



小学校の先生から、レシピを教えてほしいと連絡があった献立です。シンプルな味付けですが、さっぱりとしていておいしくいただけます。

切り干し大根のサラダ

材料（4人分）	分量	下処理	作り方
ツナ（油漬け）	: 50 g		1 切り干し大根、にんじん、きゅうりの順に茹でて流水で冷まして水を切っておく。
切り干し大根	: 12 g	水で戻し3cm長さに切る	2 レトルトコーンは汁気を切っておく。冷凍コーンレンジで解凍し、冷ましておく。
にんじん	: 1/3 本	千切り	3 茹でた野菜、コーン、ツナ、ドレッシング、いりごまをよく混ぜる。
きゅうり	: 1/2 本	千切り	
ホールコーン	: 40 g	レトルト/冷凍どちらも可	
ごまドレッシング	: 40 g		
いりごま	: 大さじ1	炒っておくと香りがよい	



切り干し大根の煮物が苦手でも、サラダにすると食べられる子どもが多いようです。給食では、ごまドレッシングで味付けすることが多いですが、ご家庭では普段から使っているドレッシングで味付けしてみるのもお勧めです。