

きゅうりとだいこんのひたひた



給食で
人気のメニューです

～材料（4人分）～

きゅうり：80g

だいこん：80g

かつおぶし：3g

しょうゆ：大さじ1/2

酢：小さじ1

A さとう：小さじ1

ごま油：小さじ1

一味唐辛子：お好み

～作り方～

- ①きゅうりは5mmの輪切り、だいこんは5mmのいちょう切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、きゅうりとだいこんをさっとゆでる。
- ③水で冷まし、水気をきっておく。
- ④ A を混ぜ合わせ、②に入れて和える。かつおぶしも入れて和える。

【食育メモ】

だいこんは、葉に近い部分ほど辛みが少なく、根元の方が辛みが強いです。部位によって使い分けるとよりおいしく食べることができます。