

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★たけのこサラダ★



4月、5月はたけのこが美味しい季節です。
マヨネーズ味のサラダは、子供たちにとって食べやすいようで、なんの違和感もなくパクパク食べてくれます。
隠し味はしょうゆを少し加える事です。
たっぷりのかつお節がとても合います。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
ゆでたけのこ	薄切り	30 g	120 g
ひじき	水でもどす	1 g	4 g
にんじん	千切り	5 g	1/4 本
水煮大豆		10 g	1/4 袋
濃口しょうゆ		1 g	小さじ 1
マヨネーズ		7 g	大さじ 2
花かつお		2 g	2 パック

〈作り方〉

- ① ゆでたけのこは、うすく食べやすい大きさに切る。
ひじきは水で戻し、人参は千切りにする。
それぞれ湯がいて水で冷まし水気をしぼる。
水煮大豆は、そのまま湯がいてもよい。
- ② マヨネーズ、こいくちしょうゆは混ぜておく。
- ③ ①のたけのこ、ひじき、人参と水煮大豆に花かつおを混ぜ、②の調味料で和える。