

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★千切り大根のマヨネーズ和え★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
千切大根	水で戻してざく切り	4 g	16 g
きゅうり	輪スライス	30 g	大1本
ちくわ	スライス	10 g	1本と半分
花かつお		1 g	1～2パック
濃口しょうゆ		1.2 g	小さじ1
マヨネーズ		7 g	大さじ2強

〈作り方〉

- ① 千切大根は、水でもどして食べやすい大きさに切る。
湯がいて、水で冷まし水気を絞る。
- ② きゅうりは切って塩でもみ絞る。(さっと湯がいてもよい)
- ③ ①②とちくわに花かつおをまぶし、マヨネーズと濃口しょうゆを混ぜたもので和える。

かつお節がたっぷり入り、マヨネーズ味の千切り大根は子ども達もパクパクと食べてくれます。