



# 切干大根とツナのサラダ



切干大根には、「食物繊維」「鉄分」「カルシウム」などの大切な栄養素が凝縮されています。  
煮物のイメージがありますが、サラダにしても美味しいです。

【材料】4人分	
切干大根	12g
小松菜	20g
にんじん	20g
もやし	100g
ツナ	40g
ドレッシング	18g (大さじ2強)

## 【作り方】

- ①切干大根は洗って戻します。小松菜は3cm長さに切ります。にんじんは3cm長さの千切りにします。もやしは洗っておきます。
  - ②切干大根は食感を残すようにさっとゆがきます。にんじん、もやし、小松菜もゆでます。全て冷水で冷まし、水気をよく絞ります。
  - ③②の野菜とツナをドレッシングで和えます。
- ※和風や中華風、青じそドレッシングがおすすめです。

乾物である切干大根は、1年中安定して手に入りやすく、買い置きもできるので、1品追加したいときに使用できるのでおすすめです！



## 【給食の献立例】

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・とうふナゲット
- ・切干大根とツナのサラダ
- ・コーンシチュー