

だいこんとじゃこのサラダ

材料	1人分	4人分	切り方
だいこん	40g	160g	千切り
きゅうり	25g	100g (1本)	輪切り
しお(下味)	少々	少々	
ちりめんじゃこ	2g	8g	
しろごま	2g	8g (大さじ1弱)	
しょうゆ	1.5g	6g (小さじ1)	
す	1.5g	6g (小さじ強)	
さとう	0.3g	1.2g (小さじ1/2弱)	
ごまあぶら	0.5g	2g (小さじ1/2弱)	

【作り方】

- ①だいこんは千切り、きゅうりは輪切りにして、塩をふる。
- ②①を水で洗い、水気をとる。
- ③ちりめんじゃこ、しろごまをフライパンで乾煎りする。
- ④調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤②③④を和える。

☆給食では、いりごまの代わりに、刻んだピーナッツを使用することもあります。

【栄養メモ】

- 冬野菜のだいこんを使った料理です。
- ちりめんじゃこは骨や歯を強くするカルシウムが多い食材です。
- だいこんは千切りにすると食べやすく、いちょう切りにすると歯ごたえのあるサラダになります。お好みで変えてみてください。



さいたま市学校栄養士会 専門部 (見沼区)