



ハリハリサラダ

子どもたちに食べさせたいメニュー

🍴 材料（4人分）

切り干し大根	12g
カットわかめ	2g
もやし	80g
きゅうり	40g
粒コーン（缶）	20g
ノンオイルゆずかつお	
ドレッシング	大さじ1

🍴 作り方

- 1 切り干し大根は水で洗い、15～20分かけて戻しておく。戻ったらお湯でさっとゆで、水気をきり、3～4センチの長さに切る。カットわかめは水で戻し水気をきる。もやしはさっとゆで水気をきる。
- 2 きゅうりは薄い輪切りにする。
- 3 切干大根とカットわかめ、もやし、きゅうり、粒コーンをあわせ、ノンオイルゆずかつおドレッシングで和える。



切り干し大根は生の大根と比べて、カルシウムと鉄分が大きく増えるので、成長期にある子どもたちにぜひ食べてもらいたい食品です。

今回はさっぱり味にしましたが、マヨネーズであえてもおいしいです。ハムを入れてもおいしいですよ。