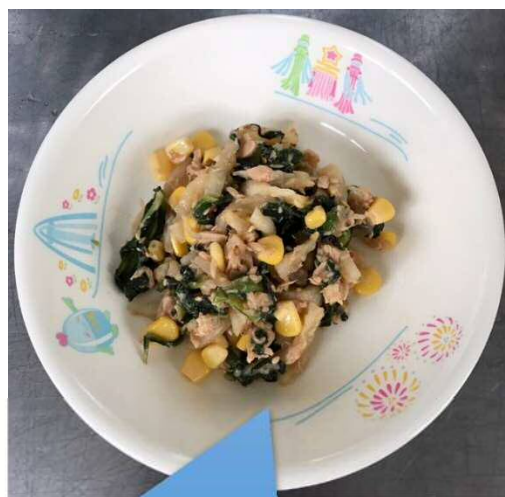


切り干しだいこんのごま酢あえ

(材料 4人分)

- ・ 切り干しだいこん 8g(乾燥の状態)
- ・ 小松菜 1/4 束
- ・ ツナ 40g
- ・ ホールコーン 40g
- ★しょうゆ 大さじ 1
- ★砂糖 大さじ 1/3
- ★酢 小さじ 1
- ・ いいごま お好みで



給食では一宮市産の太めの切り干しだいこんを使用していますが、市販の細い切り干しだいこんでもおいしく作ることができます。

(作り方)

- ① 切り干しだいこんはよく洗い、水に浸して戻しておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、切り干しだいこんをゆでる。シャキシャキとした歯ごたえが残る程度にゆでてザルにあけ、冷水にさらし、しっかりと水気を切ってから 3cm程度の長さに切っておく。
- ③ 小松菜もさっとゆでてザルにあけ、冷水にさらし、軽く水気を切ってから 3cm程度の長さに切っておく。
- ④ ツナの油と、コーンの水気を切っておく。
- ⑤ ★を混ぜ合わせておき、②③④と一緒に和えて、最後にいいごまをふる。

一宮市西部地区では、冬に西から吹く冷たく乾燥した風「伊吹おろし」を利用した、切り干しだいこん作りが盛んです。ごま酢あえは給食でも人気の献立です。

