

【切干大根とチーズのサラダ】

●材料（4人分）

切干大根・・・24g

キャベツ・・・120g

ほうれん草・・・40g

にんじん・・・40g

チーズ・・・30g

（給食では5mm角のプロセスチーズを使用していますが、チーズを食べやすい大きさに切ったり、サラダ用のシュレッドチーズを使ってみてください。）

かつお節・・・2.4g

和風ドレッシング・・・大さじ4

●作り方

①水で戻した切干大根をゆでる。水にさらし、アクを抜いて水気を絞る。

②キャベツ・にんじんは千切りにする。ゆでて冷まし、水気を絞る。（または600wの電子レンジで4分加熱する。）

③ほうれん草をゆでる。水にさらしアクを抜き水気を絞ってから1cm幅に切る。

④①②③の野菜の水気を再度よく絞り、チーズ・かつお節、ドレッシングとあえる。

