



切干大根のシーチキン和え

[こども一人分]

・切干大根	5g
・人参	5g
・胡瓜	10g
・シーチキン缶	20g
調味料A	
・砂糖	1g
・醤油	2g
・ゴマ油	0.8g
・酢	0.5g

： 作り方 ：

1. 切干大根は水で戻し食べやすい大きさに切ってから茹でる
2. 人参・胡瓜は干切りにしてさっと茹で、シーチキン缶は油をきっておく
3. Aの調味料と混ぜ合わせ、冷たく冷やした材料を加えて和える

作しやすい
分量に変更
して下さい