

# 赤じそ和え

(材料 4人分)

・だいこん 100g

・きゅうり 1本

A [・赤じそ粉 小さじ 1/2  
・薄口しょうゆ 小さじ 1/2



愛知県は日本有数のしその産地です。

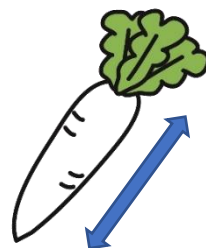
(作り方)

- ① だいこんは長さ5cm程度の千切りにする。きゅうりは3mm程度の輪切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、だいこんときゅうりを熱湯でさっとゆでる。ザルにあげて、水にさらし、冷たくなったら水気を切る。(＊)
- ③ ②とAを和えて、全体に味をなじませたら完成。

(＊)給食では衛生管理のため、ゆで野菜の和え物を提供していますが、ご家庭では生のままでもおいしく作ることができる和え物です。ゆでない場合は、野菜を切ったあと、塩もみをすると水気がなくなり、おいしく仕上がります。



だいこんは、繊維に沿って切るとシャキシャキとした食感が楽しめます。お好みで、もやし・はくさいなどの野菜でも、おいしく作ることができます。



だいこんの  
繊維の方向