

カレーのお供 はりはり風味

【材 料】

切り干し大根	25g	
人参	2センチ	千切り
たくあん	20g	千切り
茎わかめ	20g	
白いりごま	大さじ1	
炒め油	小さじ1	
おろし生姜	小さじ1/2	
砂糖	小さじ2強	
みりん	小さじ2	
醤油	小さじ3	
酢	大さじ1	



【作り方】

- ① 切り干し大根は水洗いをして、戻して湯どうしし、ざく切りにする。
- ② 茎わかめは、塩抜きする。
- ③ フライパンに炒め油を入れ、切り干し大根・にんじん・茎わかめ・たくあんの順に入れ炒める。
- ④ 調味料加え、味を調べ白ごまを入れ仕上げる。

※たくあん・茎わかめの塩分の様子で調味料を調節してください。

※冷めると味がよくなじみ美味しいですよ!!

☆給食では市販の福神漬けの代わりに考えられました。

