

歯科
校医賞

おかひじきと切り干し大根の中華サラダ

アピールポイント

茹でる時間や戻す時間を短めにして、
より食感ができるようにしました。

3年2組

佐藤 さん

材料(4人分)
おかひじき・・・20g
切り干し大根・・・10g
にんじん・・・1/3本
きくらげ・・・5g

中華ドレッシング・・・適量

作り方

- ①切り干し大根ときくらげを水で戻す
- ②おかひじきを塩水でゆでる
- ③人参は細切りにして固めに茹でる
- ④おかひじき・切り干しを適当な大きさに切
- ⑤すべての材料をよく混ぜる
- ⑥中華ドレッシングをかけて完成

