

令和 3 年度 JA 北九賞

だいこんとわかめのツナごま和え



※給食用に献立をアレンジしています。

【受賞者のおすすめポイント】

旬の野菜を使って、簡単に作ることができます。だいこんを他の旬の野菜にかえてもおいしく作ることができます。

【材料】（4人分）

- | | |
|--------------|-------|
| • まぐろ油漬け | 60 g |
| • だいこん | 140 g |
| • 干しわかめ(カット) | 2 g |
| • すりごま | 8 g |

〈A〉

- | | |
|--------------|--------|
| • マヨネーズ | 大さじ1 |
| • 砂糖 | 小さじ1/3 |
| • しょうゆ(こいくち) | 小さじ1 |

【作り方】

- ① まぐろ油漬けは油をきり、ほぐす。だいこんはせん切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。干しわかめはゆで、水冷し、水気をきる。
- ② 〈A〉を合わせ、①を和える。
- ③ ごまを加えて和える。