

副菜



かんたん給食レシピ

はりはり漬け



材料 (4人分)

・切り干し大根	20g
・こまつな	100g
・にんじん	1/8本
・酢	大さじ3
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・ごま油	小さじ1
・白いりごま	少々

作り方

- ① 切り干し大根は水でしっかりともどしておく。小松菜は茹でてから2cmくらいの長さ^{なが}に切る。にんじんは細^{ほそ}めのせん切りに切る。
- ② 切り干し大根は、包丁で食べやすい大きさに切って、サッと茹でてから水にとってしぼっておく。
- ③ 調味料をよく混ぜて、①と②の材料と白いりごまをあわせてできあがり。

かんたん POINT



「はりはり漬け」は、新潟地方の郷土料理で、干し大根をしょうゆに漬けたものをいいます。歯ごたえのある干し大根は、食べると「はりはり」という音がすることから、この名前がついたと言われています。給食でも噛みごたえのある料理で、子どもたちも好きなメニューのひとつです。