



新緑の風が気持ちのよい季節となりました。

木々の若葉が目映え、新茶も美味しくなりましたね。

五月晴れの日、大空に舞う“鯉のぼり”を探しながら、心地よい風を身体に感じて、開成町を散策するのはいかがですか？

<栄養士 室岡>

今月は、人気のあるメニュー「おろし和え」を紹介します。

「おろし和え(4人分)」

〈材 料〉	*大根	350g		*ハム	2枚
	*酢	大さじ 1.5	} ㊤	*きゅうり	1/2 本
	*砂糖	大さじ 1.5		*錦糸卵または炒り卵	
	*塩	小さじ 1/3			

〈作り方〉

- ① 大根はすりおろし、ボールを受け皿にしザルを置き、その上に大根おろしをのせ自然に水切りできるようにする。
- ② ハムは半分に切り、千切りにする。
- ③ きゅうりはハムと同じくらいの千切りにする。
- ④ 水を切った①の大根おろしに、調味料㊤を加え混ぜる。
- ⑤ 炒り卵か錦糸卵(薄焼き卵を千切りにしたもの)、ハム、きゅうりを和えて 完成です!!



※ 具材をカニカマやちくわ、乾燥わかめなどに変えても美味しく召し上がれると思います。