



# 打ち豆のサラダ



## 材料(4人分)

打ち豆	20g	
キャベツ	葉2枚(60g)	
きゅうり	1/3本(40g)	
ツナ	30g	
マヨネーズ	大さじ2弱	★
しょうゆ	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/3	
塩	少々	
こしょう	少々	

## 作り方

- ①打ち豆はサッと洗い5分ほど茹で、ザルに上げ水気を切る。
- ②キャベツは1cm幅の千切り、きゅうりは輪切りにし、塩もみをして水気を絞る。  
(給食ではキャベツときゅうりをサッと茹でて水気を絞ります。)
- ③ボールに①・②とツナを入れ、★の調味料を加え和える。
- ④最後に塩・こしょうで味をととのえ盛り付ける。

## ひとくちメモ

打ち豆は、大豆をつぶして平たくし乾燥させた福井県の伝統的な保存食です。大豆を長く保存できるほか、成長期に必要な栄養素がたっぷり含まれるなど、良いところがたくさんあります。また、平たくつぶされているので火の通りが早く、調理時間を短縮できます。打ち豆は、食感が残る程度にゆで、大豆の甘さと食感を楽しみましょう。

