



切り干し大根の和え物



乾物の切り干し大根を使った和え物です。

切り干し大根は、カルシウムや食物繊維がたっぷり含まれています。乾燥させることで甘みが増し、うま味や栄養価も高まります。長期保存できるので、ストックしておいて、あと一品！という時に使うのもいいですね♪



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 82kcal たんぱく質 3.8g 脂質 5.2g 食塩相当量 0.7g

【材料 4人分】

切り干し大根	16g
にんじん	40g
もやし	150g
きゅうり	40g
ツナ缶	50g
ごま油	9.6g (大さじ1弱)
砂糖	4g (小さじ1と1/3)
穀物酢	15g (大さじ1)
しょうゆ	16g (大さじ1弱)

A

【作り方】

- ① 切り干し大根は洗ったあと、水に20分位つけて戻す。長い場合は、ざくざくと包丁を入れ、食べやすい長さに切る。やわらかくなるまでゆでて、よく絞り水気をきっておく。
- ② にんじんは、よく洗い皮をむき、2~3cm位の千切りにする。もやしはよく洗い、ひげを取る。それぞれ、ゆでておく。
- ③ きゅうりはよく洗い、輪切りにする。ツナ缶は、水気を切っておく。
- ④ ボウルに、Aの調味料を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④に、①と②と③を入れ、調味料とよく混ぜ合わせる。



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・いかの香味焼き
- ・切り干し大根の和え物 ・豚汁



阿見町立学校給食センター