



おうちでチャレンジ給食

切干大根の和え物



○材料（4人分）

・切干大根	10g	A	・サラダ油	小さじ1(4g)
・うすくちしょうゆ	小さじ1(6g)		・こいくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)
・きゅうり	4/5本(80g)		・酢	小さじ1(5g)
・塩	少々		・砂糖	小さじ1(3g)
・ハム	2枚(30g)			
・白ごま	小さじ1(3g)			

○作り方

- ① 切干大根をパッケージの表示通りに戻し、水気を絞る。
うすくちしょうゆで、下味をつける。
- ② ハムは千切りにする。
- ③ きゅうりは千切りまたは輪切りにして、ボウルに入れて塩をもみこみ水気を絞る。
- ④ 別のボウルに A を入れて混ぜあわせる。
- ⑤ ④に全ての材料を入れてよく和え、お皿に盛り付けたら完成。

※家庭用にアレンジしています。

○切干大根は水気をよく絞ってから和えてください。
○切干大根はカルシウムや食物繊維などが豊富な食品です。乾燥させることで、生の大根より小さくなるのでその分たくさん食べることができます。



【学校給食献立】

- 福岡県産あなご飯
- つくねのすまし汁
- 切干大根の和え物
- 厚焼き玉子
- 牛乳