

食べて学ぼう

# 切り干し大根のハリハリ漬け

和え物

## 学びのポイント💡

評判の良い大根料理

（小学校3年生国語科「ゆうすげ村の小さな旅館」）



茂市久美子さん作の「ゆうすげ村の小さな旅館」という物語の中には、おいしそうな大根づくしの献立が登場します。普段の給食では、それぞれの料理にできるだけ同じ材料が重ならないようになっています。しかし、今月は物語の中の小さな旅館を訪れた気分を味わえるよう、大根づくしの献立を考えました。その中から、かむとハリハリと音のする、歯ごたえの良い「切り干し大根のハリハリ漬け」を紹介します。生の大根とは一味違った、切り干し大根のうま味を感じられる料理で、給食でも評判が良いです。

### 【材料／4人分（おとな）】

ハム……………2枚  
にんじん……………20g  
キャベツ……………60g（1枚）  
切り干し大根（乾燥）……………10g  
★しょうゆ……………大さじ1/2  
★酢……………小さじ1強  
★ごま油……………小さじ1/2  
★上白糖……………小さじ1

### 【作り方】

- ①材料の下ごしらえをする。
  - ・ハムは1cm幅の短冊切りにして、にんじん、キャベツはせん切りにする。
  - ・切り干し大根はたっぷりの水で洗い、2～3回水を変えながら戻し、食べやすい長さに切る。
- ②湯を沸かし、にんじん、キャベツ、切り干し大根をさっとゆでる。水にさらして冷まし、水気をよくしぼる。
- ③★の材料を合わせて、上白糖が溶けるようによくかき混ぜ、たれを作る。
- ④ハムと②の材料、③のたれを和えて、出来上がり。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 26kcal：たんぱく質 1.4g】