

切り干し大根サラダ

和え物



切り干し大根は、細く切った大根を干して作り、食物繊維やカルシウムなどの栄養素を多く含みます。水戻しをした際の戻し汁にもビタミンCやカルシウムが含まれているため、汁ごと使用することで栄養素をムダなく取り入れることができます。

給食では不足しがちな食物繊維を補うために、切り干し大根を使用した献立を実施しています。

【材料／4人分（おとな）】

切り干し大根……………20g
ホールコーン（缶・パウチなど）……………25g
むき枝豆……………25g
ハム……………2枚（25g）
★しょうゆ……………小さじ1
★酢……………小さじ1/2
★上白糖……………小さじ2/3
★レモン果汁……………小さじ1/3
★ごま油……………小さじ1/3
マヨネーズ……………大さじ2

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・切り干し大根は軽く洗い、水で戻す。
 - ・ハムを7mm角に切る。
 - ・ホールコーンは汁を切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、切り干し大根とむき枝豆を加えて切り干し大根がやわらかくなるまでゆでる。
- ③ ②の水気を切り、ハムとホールコーンを加えて水分を飛ばしながら炒める。（給食ではハムとホールコーンも加熱しますが、家庭では最後に和えてもOKです。）
- ④ ★の調味料を加えて混ぜる。
- ⑤ ボウルに移して冷まし、マヨネーズで和える。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 93kcal：たんぱく質 2.9g】