

☆切り干し大根の中華和え☆

【分量（4人分）】

切り干し大根		16g
きゅうり		32g（1/3本）
コーン（缶または冷凍）		28g
ツナ		20g
三温糖	}	7g（小さじ2強）
しょうゆ		6g（小さじ1）
酢	} ★調味料	7g（小さじ1強）
塩		少々
ごま油	}	3g（小さじ1弱）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻してから3cm幅に切る。
- ② きゅうりはうすい輪切りにし、分量外の塩で塩もみをして、水分を抜く。
- ③ ボウルに切り干し大根、きゅうり、コーン、ツナと★調味料を入れて和える。

※ 学校給食では、生野菜の使用を控えているため、野菜は一度加熱後に冷ましてから調味料と和えています。



切り干し大根は、カルシウムや鉄分が多く含まれるので、成長期の子どもには食べてほしい食材の一つです。
また、野菜の種類を変えてもおいしく食べることができます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 167kcal
たんぱく質 7.2g
食塩相当量 1.4g

