

乾物を工夫して使おう

● ● ● 三色おひたし



2024年 5月27日(月)の献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・七宝豆腐
- ・三色おひたし



☆ 材料 (4人分)

- | | |
|----------|-------------|
| ・きゅうり | 中1本 |
| ・切干大根 | 12g |
| ・にんじん | 中1/4本 (40g) |
| ・こいくち醤油 | 小さじ2/3 |
| A・うすくち醤油 | 小さじ1 |
| ・上白糖 | 小さじ1/2弱 |

☆ 作り方

- ① 切干大根はたっぷりの水でサッと洗って、ごみなどを落とす
- ② ボールに水を入れて切干大根を戻し、3cmの長さに切る
- ③ ①②を茹でる
- ④ 流水で冷まして、水気をしっかりと切る
- ⑤ A の調味料と野菜を和える



☆ 栄養価 (1人分)

◇ エネルギー 18 kcal ◇ たんぱく質 0.7 g ◇ 食塩相当量 0.3 g

京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ ぎょくろマンからのひとこと

切干大根は、煮物として料理に利用することが多いのですが、サラダや和え物・炒め物にしても、シャキシャキとした食感で、おいしく食べることが出来ます。
野菜の高騰時に乾物の野菜を利用すると、お財布に優しいですね。