

作って食べよう!給食レシピ③⑩



いい歯の日こんだて



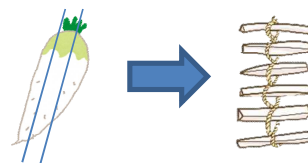
割り干し大根のはりはり



2023年11月8日(水)の献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・肉じゃが
- ・割り干し大根のはりはり
- ・みかん

割り干し大根は、下の図のように大根を縦に切って干したものだよ!



☆ 材料(4人分)

- | | |
|------------|--------|
| ・ 割り干し大根 | 30 g |
| ・ こいくちしょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・ 上白糖 | 大さじ1 |
| ・ 穀物酢 | 小さじ2 |
| ・ 細切り昆布 | 1g |
| ・ 白いりごま | 小さじ1 |

☆ 作り方

- ① 割り干し大根を水でもどしておく。
- ② 割り干し大根を2cmの長さに切り、かためにゆでる。
- ③ 流水で冷やし、水気をしっかりと切る。
- ④ Aの調味料で味付けをし、細切り昆布、ごまを和える。



京田辺市 給食のヒーロー
ぎょくろマン

☆ 栄養価(1人分)

◇ エネルギー 36 kcal ◇ たんぱく質 1.1 g ◇ 食塩相当量 0.3 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと

割り干し大根は、大根を縦に割って干したもので、切り干し大根より太く、噛み応えがあるのが特徴です。「割り干し大根のはりはり」は、神奈川県の大和市に伝わる郷土料理で、食べるとハリハリっと音が鳴り、噛み応えがあるさっぱりとしたお漬物です。京田辺市では「いい歯の日こんだて」として給食に出しています。