



いい歯の日こんだて



割り干し大根のはりはり

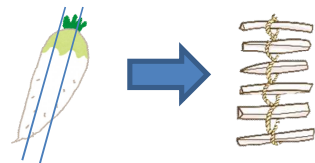


【献立例】

- ・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
ぎよくろマン

☆ 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

☆ ぎよ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、神奈川県三浦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。