

割り干し大根のはりはり



【献立例】

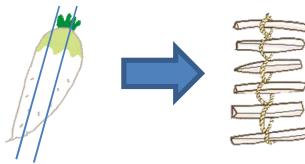
- ・牛乳
- ・ごはん
- ・肉じゃが
- ・割り干し大根のはりはり
- ・みかん

☆ 材料(4人分)

・ 割り干し大根	30 g	① 割り干し大根を水でもどしておく。
・ こいくちしょうゆ	大さじ1/2	② 割り干し大根を2cmの長さに切り、かためにゆでる。
・ 上白糖	大さじ1	③ 流水で冷やし、水気をしっかりと切る。
・ 穀物酢	小さじ2	④ Aの調味料で味付けをし、細切り昆布、ごまを和える。
・ 細切り昆布	1 g	
・ 白いりごま	小さじ1	

☆ 作り方

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なんだよ!



☆ 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



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

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。