

乾物を工夫して使おう

● ● ● 三色おひたし



【献立例】

- ・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
- ・ 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
ボールに水を入れて切干大根を戻し、3cmの長さに切る
- ② きゅうり・にんじんは細切りにする
- 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

☆ ん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できます。
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。