

## 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
- ・切干大根
- ・にんじん
- ・こいくち醤油
- A・うすくち醤油
- ・上白糖

### ☆ 作り方

- 中1本 中1本 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
- 12 g 12 g ② ボールに水を入れて切干大根を戻し、3 cmの長さに切る
- 中1/4本 (40 g) ③ きゅうり・にんじんは細切りにする
- 小さじ2/3 小さじ1 ④ ①②を茹でる
- 小さじ1/2弱 A ⑤ ④の流水で冷まして、水気をしっかりと切る
- 小さじ1/2弱 A ⑥ 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。