

切干大根のマヨ和え

益田市立高津学校給食センター
(食数 3, 917食)

切干大根のシャキシャキとした食感が楽しめる一品です。



一人当たりの栄養価

エネルギー	79kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.1g
カルシウム	95mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	126μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	2.1g
食塩	1.0g
マグネシウム	29mg
亜鉛	0.7mg

材料 (1人分)

切干大根	・・・	4.5g	・ゆでる
ほうれん草	・・・	15g	・1.5cm幅
にんじん	・・・	7g	・千切り
まぐろ缶詰油漬	・・・	8g	
ごま (いり)	・・・	1g	・炒ってする
マヨネーズ	・・・	8g	
しょうゆ (濃口)	・・・	0.5g	
食塩	・・・	0.08g	
プロセスチーズ	・・・	8g	

下ごしらえ

作り方

- 1 野菜はゆでて冷却する。
- 2 ゆでた野菜とまぐろ缶詰油漬、チーズ、ごまを混ぜ合わせて調味する。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

切干大根には食物繊維が豊富に含まれています。チーズやマヨネーズと一緒に和えることで食べやすくなります。

学校給食献立例



- ・ごはん ・牛乳 ・トマトオムレツ
- ・切干大根のマヨ和え ・豆乳入りみそ汁