

切干大根の中華サラダ

安来市立布部小学校
(食数 37食)

ごま油の風味がよく、子どもたちに人気のサラダです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.4g
カルシウム	59mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	87μg RE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	9mg
食物繊維	1.6g
食塩	0.3g
マグネシウム	13mg
亜鉛	0.2mg

材料 (1人分)

切干大根	・ ・ 3.5g	・ ・ 水で戻し、ざく切り
しょうゆ (薄口)	・ 0.8g	・ 下煮用
キャベツ	・ ・ ・ 33g	・ ・ せん切り
小松菜	・ ・ ・ 16g	・ ・ 2cm幅に切る
にんじん	・ ・ ・ 10g	・ ・ せん切り
ごま油	・ ・ 0.3g	
穀物酢	・ ・ ・ 3g	
三温糖	・ ・ 1.3g	
しょうゆ (薄口)	・ 1.5g	

下ごしらえ

作り方

- 1 切干大根をしょうゆで下煮して冷ます。
- 2 キャベツ、小松菜、にんじんをゆでて冷ます。
- 3 ごま油、穀物酢、三温糖、しょうゆでドレッシングを作り、1、2の材料を和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

切干大根は、大根を切って乾燥させた食材です。冬場にたくさんとれる大根をむだにすることなく、大根がとれない時期にも食べることができます。食べ物を大切にする昔の人の知恵や工夫が詰まった食材ですね。

学校給食献立例



- ・ ごまみそラーメン ・ 牛乳
- ・ 揚げぎょうざ ・ 切干大根の中華サラダ