

# 給食レシピ紹介

2025年1月17日（金）



|    |             |
|----|-------------|
| 主食 | 麦ごはん        |
| 主菜 | ヨーグルト       |
| 副菜 | 切干大根のハリハリ和え |
| 汁物 | ポークカレー      |
| 牛乳 |             |

※分量は、中学生1人分の量です。

| 材料         | 分量(g) | 下処理・切り方 |
|------------|-------|---------|
| 切り干し大根     | 3.5   | 戻す      |
| キャベツ       | 40    | 1cmスライス |
| にんじん       | 6     | 細千切り    |
| きゅうり       | 10    | 3mmスライス |
| 洗いうすくちしょうゆ | 適量    |         |
| 薄口しょうゆ     | 1.8   |         |
| 米酢         | 1.4   |         |
| 三温糖        | 0.3   |         |
| ごま油        | 0.9   |         |
| いりごま       | 適量    |         |

## 【作り方】

- ① キャベツ、にんじん、きゅうりはゆでて水で冷ます。
- ② 切り干し大根は水で戻してから、ゆでて水で冷ます。
- ③ ①、②に適量のしょうゆを振りかけ、余分な水分を出す。
- ④ ボウルに①、②の野菜、Aを入れ味をととのえる。
- ⑤ いりごまを入れて完成。

## <ポイント！>

- ・切り干し大根の食感が楽しめます。切り干し大根は、食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。
- ・ごま油やいりごまの香りが良く、さっぱりとした味です。