



給食やさいレシピ°

～作ってみませんか～

＜切り干し大根の和え物＞

材料(4人分)



岐阜県民の7割は野菜不足です。1日350g以上を目標に野菜を食べましょう。



切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させた保存食材です。太陽の光をあびることで甘味が増します。さらに骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血予防効果があると言われていて鉄、代謝を良くするビタミンB1やB2などの栄養価が高くなります。また、お腹の調子を整える食物繊維も豊富です。

小松菜は、栄養価の高い緑黄色野菜のひとつです。カルシウムや風邪の予防に効果が期待できるカロテンやビタミンCが豊富です。ただし、小松菜のビタミンCは、熱で壊れやすいので、さっとゆでるようにしましょう。

① こまつなは、ゆでて冷水で冷やし、水気をきいたら1cmほどに切る。

② にんじんは、千切りにし、切り干し大根は、洗って水で戻しておく。



③ 切り干し大根、にんじん、コーンをゆでて、ザルにあけ、冷水で冷やし、軽くしぼっておく。



④ しょうゆ、和風だしの素、砂糖、塩、小さじ1の水を鍋に入れて煮立てて、冷やし、サラダ油を加えてよく混ぜ合わせる。



⑤ ①と③と④を合わせ、すりごまを加えて和える。

