



『切り干し大根の炒め煮』



●分量（5人分）

- 切干大根 35 g
- 鶏もも肉 20 g
- 油揚げ 10 g
- にんじん 15 g
- さやいんげん 15 g
- 濃口しょうゆ 14 g（小さじ2）
- 砂糖 10 g（大さじ1）
- 酒 5 g（小さじ1）
- みりん 3 g（小さじ1/2）

●作り方

1. にんじんは、千切り、さやいんげんは、1センチに切る。
2. 切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切る。。
3. 油揚げは、短冊切りにし、油抜きをする。
4. 鶏肉、にんじんを炒めて、切干大根と油揚げを入れて、調味料で煮る。
5. 最後にさやいんげんをいれて、少し煮る。

●学校給食献立例



- 麦ごはん
- ししゃもフライ
- 切干大根の炒め煮
- 水菜の味噌汁
- 牛乳



切り干し大根は、日光にあてて干すことで、生の大根より鉄分・食物繊維・カルシウムが多くなっています。成長期に必要な栄養素がたっぷり入った食材です。



水巻町学校給食レシピ