



昔から日本の食卓に長期保存が出来る乾物として使われている。一般的には「切り干し大根」だが、関西以西では「千切り大根」とも呼ばれている。



切り干し大根の豆知識

どこで作られているの？

現在市販されている切り干し大根の多くは、**宮崎県**で生産されている。

なぜ多くが宮崎県で作られているの？

南国特有の強い日差しや雨の少なさ、大根を乾燥させるのに欠かせない寒風「霧島おろし」が吹くことなど栽培条件がそろっているため。

どうやって作られているの？

大根を洗って千切りにし、棚に広げて冷たい風にさらす。天日干しにすることで半日から1日あまりで薄茶色で縮れた切り干し大根になる。

干すと栄養はどうなるの？

- ・糖化が進み、**うま味**と**甘味**が増す。
- ・生の大根と比べて水分が抜けるため、栄養価は高くなる。
- ・特に**カルシウム**、**鉄分**、**食物繊維**が数十倍にも増加する。



カルシウム：歯や骨の形成を助け、骨粗鬆症予防に効果がある。
鉄分：貧血予防に役立つ。たんぱく質と一緒に摂ると吸収がよい。
食物繊維：便秘の解消に役立ち、腸内環境を整える働きがある。

おいしくなる戻し方

戻すと重量は4倍！

- ① 1～2回水を変えながら、軽くもむように汚れと臭いを洗い流す。
- ② たっぷりの水(目安はカサの3倍程度)で15分程戻す。
- ③ 水気をしっかりとしぼる。

お子さんや硬いものが苦手な方には

食物繊維が多く噛み応えのある食材です。20分以上かけて戻した後、たっぷりの出汁で柔らかく煮て、小さく刻んでから使いましょう。

給食の定番メニュー『切り干し大根のサラダ』

材料(大人4人分)

ほうれん草……………1束(200g)
 切干大根(乾燥)…24g
 ◎しょうゆ……………小さじ1強
 ◎水……………約60ml
 ★マヨネーズ……………大さじ2
 ★しょうゆ……………大さじ1/2
 ★砂糖……………大さじ1/2
 ★すりごま……………大さじ1

作り方

- ①ほうれん草は茹でて、冷水にさらす。
水気をしっかりとしぼり、3cmの長さに切る。
- ②切干大根は水につけて戻し、ざく切りにして
◎で煮る。ザルにあけ、水気を切って冷ます。
- ③★の調味料を混ぜ合わせて、①②と和える。

栄養価 ※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー79kcal、たんぱく質2.8g、脂質4.8g、塩分0.8g
 幼児：エネルギー53kcal、たんぱく質1.9g、脂質3.2g、塩分0.5g

				1日(金)
				ちらし寿司 鶏の照り煮 付合せ(ブロッコリー) すまし汁(手毬菜 枴ミツバ) ひなまつりゼリー 牛乳
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
カレーうどん ツナサラダ りんご蒸しパン 牛乳	ご飯 ふりかけ 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) 胡瓜の小町和え 豆乳のバランスみそ汁 ぶどうゼリー	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 春雨とカニカマのサラダ すまし汁(法蓮草 えのき) 牛乳寒天 牛乳	食パン ジャム(マーマレード) チリコンカン グリーンサラダ コンソメスープ(白菜 人参) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 大根とベーコンのサラダ マカロニスープ バナナ 牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ご飯 魚の味噌煮 付合せ(さつま芋) 切干大根のサラダ すまし汁(エノキ 枴ミツバ) りんご 牛乳	くろロールパン ミートローフ 付合せ(トマト) ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) ピーチゼリー 牛乳	ご飯 かに玉 チキンごまドレサラダ 中華スープ(豆腐 わかめ) フルーツ白玉 牛乳	ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(いんげん) ひじきの煮付け 味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ) かぼちゃプリン 牛乳	ご飯 鶏肉のケチャップ揚げ 付合せ(ブロッコリー) サラダで元気 コンソメスープ(もやし 舞茸) チーズケーキ 牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
卒園式	春季家庭療育日			
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。