

切干大根のサラダ

【切干大根】

大根は干すことでうま味と甘味が増し、カルシウムや鉄分も数十倍に増えます！

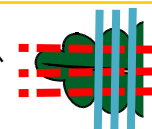


栄養価（大人1人分）	
エネルギー	79kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	4.8g
塩分	0.8g

<作り方>

- ① **ほうれん草**は茹でてザルにあけて、冷水にさらす。
水気をしっかりしぼり、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 **調味料**を混ぜ合わせて、①②と和える。

ほうれん草を切る時は、葉の部分は縦横両方に包丁を入れ、レシピ記載の長さより長くないようにしましょう。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
ほうれん草	1束(200g)	3 cmの長さ	1 cmの長さ	やわらかく茹でて 粗みじん切り	葉先のみを やわらかく茹でて みじん切り	もぐもぐを ペースト にする
切干大根 (乾)	24g	ざく切り	1cmの長さ	切干大根が浸るくらいの水を入れて、 圧力鍋で10分加圧する		
★ [しょうゆ 水	小さじ1強 約60ml			水気を切ってみじん切り	水気を切ってミルサーにかけ ざらつきのあるペースト	
調味料 [マヨネーズ しょうゆ 砂糖 すりごま	大さじ2 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1				すりごまを抜く	

※こどもは大人の2/3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。