

切り干し大根のごまよごし



切り干し大根は、大根を干すことでカルシウムや鉄・食物せんいなどがぎゅっと凝縮された栄養豊富な食材です。

ほうれん草やすりごまなどと和えると、さらにカルシウムがとれます。

いろいろな年齢層の方に食べてもらいたいおかずです。



材料	使用量（4人分）
切り干し大根	20g
ほうれん草	1/2束
油揚げ	1/2枚
だし汁	50~80cc
しょうゆ	} A 小さじ1
砂糖	
しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ1

<作り方>

①切り干し大根を戻して食べやすい長さに切る。ほうれん草はゆでて水にさらし、3cm長さに切る。油揚げを油抜きして短冊切りにする。

②だし汁と調味料 A で切り干し大根と油揚げを煮て、冷ましておく。

※火加減によってだし汁が蒸発してしまうので、弱めの火加減で味を含ませるとよい。

③②にほうれん草、しょうゆ、すりごまを和える。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875