

作ってみませんか？  
ぶくやまの学校給食



6月 福山市立〇〇小学校

# 切り干し大根の酢の物



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
こまつな（3cmざく切り）	60g	① 野菜を茹でて、冷ます。 ② ①をAであえる。
もやし	1/2袋	
切り干し大根（水につけて戻す）	15g	
にんじん（せん切り）	1/4本	
うすくちしょうゆ	大さじ1/2	
A	砂糖	小さじ2
	酢	大さじ1



## ひとこと Memo

切り干し大根は、大根を細切りにして、乾燥させてつくっています。そのため、甘みも増し、栄養がギュッと凝縮されており、保存ができる食べ物です。

生の大根に比べて、カルシウムが20倍、食物繊維が15倍と栄養価も高いです。



よくかんで食べることで、歯を強くし、  
歯の病気予防にもつながります！！



## 【1人分の栄養価】

エネルギー 27kcal  
たんぱく質 1.0g  
脂質 0g  
食塩相当量 0.4g