

作ってみませんか？
おこやまの学校給食



切り干しバンバンジー

5月 福山市立〇〇小学校

| 材料（4人分） | | 作り方 |
|---------------------|--------|---|
| 切り干し大根 (水で戻しておく) | 15g | ① 調味料 A を混ぜておく。 ② 鶏ささみは茹でて冷まし、ほぐしておく。 ③ 切り干し大根、もやしを茹でて水気を切り、冷ます。 ④ きゅうりは分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 ⑤ ボウルに②、③、④を入れ①で和え、すりごまを加える。 |
| 鶏ささみ | 1本 | |
| もやし | 100g | |
| きゅうり(せん切り) | 1/2本 | |
| 酢 | 小さじ2 | |
| しょうゆ | 小さじ2 | |
| A 砂糖 | 小さじ2 | |
| トウバンジャン | 少々 | |
| ごま油 | 小さじ1/2 | |
| すりごま | 小さじ2 | |



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

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、長期保存ができる食べ物です。

生の大根に比べて、カルシウムや食物繊維が豊富です。

購入するときには色の薄いものを選ぶといいですよ♪

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 | 55kcal |
| たんぱく質 | 4.3g |
| 脂質 | 1.5g |
| 食塩相当量 | 0.5g |