

作ってみませんか？
おんやまの学校給食



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