



作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

11月 福山市立〇〇小学校

大根の中華和え



大根にたくさん含まれるビタミン C は、かぜをひきにくくしてくれます。



材料 (4人分)		作り方
大根 (せん切り)	1/5本	① せん切りにした野菜を調味料 A で和える。 (にんじんは生でも、さっと加熱後冷ましてあえても良いです。)
にんじん (せん切り)	20g	
砂糖	小さじ1/2	
酢	大さじ1/2	
A うすくちしょうゆ	大さじ1	
ごま油	適量	
塩	少々	
白ごま	少々	お好みでハムなどを加えても おいしいですよ！



【1人分の栄養価】

エネルギー 50kcal
たんぱく質 0.4g
脂質 0.7g
食塩相当量 0.4g

ひとこと Memo 《大根まるごと1本、調理方法を工夫して、おいしく食べよう！》

大根は、葉に近い部分に甘みがあり、根に近づいていくほど辛みが強くなります。甘みのある部分はサラダに、辛みの強い先端はみそ汁の具に使うのがおすすめです。

また、大根の葉にはカロテンやカルシウムが多いので、炒め物の具としていかがですか。

