



作ってみませんか?
ふくやまの学校給食

9月 福山市立〇〇小学校

はいはい漬け

材料 (4人分)		作り方
切干大根 (水で戻す)	15g	①Aを混ぜ合わせておく。 ②きゅうりは分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 ③鍋に湯を沸かし、にんじんを入れてゆで、最後に切干大根を入れて、さっとゆでて、冷ます。 ④ボウルに、②、③、しらす干し、塩昆布、①を入れて、和える。
きゅうり (せん切り)	1/2本	
にんじん (せん切り)	20g	
しらす干し	12g	
砂糖	大さじ1	
塩	少々	
酢	大さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ1/2	
塩昆布	4g	



ひとこと Memo

切干大根には、カルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれています。

おいしく食べて、不足しがちな栄養素を補いましょう!



【1人分の栄養価】

エネルギー	35kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.7g

