

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

切り干し大根の炒めサラダ

2 材料

(4 人分)

- ・ 切り干し大根 20 g
 - ・ ピーマン 20 g
 - ・ にんじん 20 g
 - ・ ごま 小さじ1
 - ・ ごま油 少々
 - ・ しょうゆ 大さじ1
 - ・ 酢 小さじ2
- ※とうがらし



3 作り方

- ① 切り干し大根はもどしておく。長ければ適当な長さに切る。
- ② ピーマン、にんじんはせん切りにする。
- ③ ごまはすっておく。
- ④ なべにごま油を熱し、にんじんと切り干し大根を炒め、ピーマンを入れ調味して仕上げる。好みでとうがらしを入れてもよい。

4 おすすめのポイント

切り干し大根はかみ応えがあるので、朝ごはんを食べると目覚めをよくします。
また、カルシウムが多く含まれ、栄養的にもよい食品です。
調味に酢を使っているため、食欲も刺激します。

(下松市 小学校)