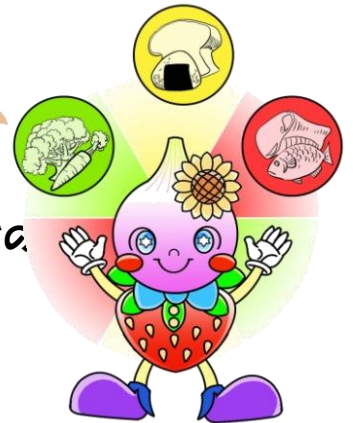




笠岡市の学校給食レシビお届けします♪

# 【はりはり大根】

副菜



切り干し大根は、甘味と歯ごたえがあり、食物せんいやカルシウムなどの栄養もたっぷりです。まとめて作って常備菜にしておくとお便利です。

材 料	1 人 分	4 人 分
花切り大根	6 g	25 g
にんじん	5 g	20 g
いんげん	5 g	20 g
ごま	小さじ 1/4	小さじ 1
砂糖	小さじ 2/3	大さじ 1
薄口しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ 2
酢	小さじ 2/3	大さじ 1



★学校給食の定番メニューです。小松菜・ほうれん草など季節の野菜や、するめいか・ちりめんなど加えてもおいしいです！

## 作り方

- ① 花切り大根は水で戻す。さっと熱湯を通して、水気をきっておく。  
にんじんはいちょう切り、さやいんげんは1cmの長さに切って、茹でておく。
- ② 調味料を煮立てて冷ます。
- ③ ①に②とごまを加え、漬け込み、味をなじませる。  
※切り干し大根でもおいしくできます。  
切り干し大根の場合は、水で戻した後、3cmの長さに切って使います。  
※1時間以上漬け込むと、味がしっかりなじみます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
33kcal	0.7g	0.3g	0.5g

★切干大根は、大根を干切りにして干しますが、花切大根は、大根を縦割りにして薄く切って干したものです。桜の花びらの形に似ていることから「花切大根」と呼ばれます。

