

切り干し大根のごま酢和え



栄養量（1人分）

エネルギー	76Kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	3.8g	炭水化物	3.2g
食塩相当量	0.8g	野菜の量	70g

ひと口メモ

常備できる乾物野菜や海藻ミックスを使用しています。豊富な食物繊維やカルシウムが摂取できます。かみかみ週間などにも提供しています。

芳賀町立芳賀北小学校

材料（2人分）

切り干し大根	60g（乾燥 6g）
キャベツ	2枚（40g）
にんじん	3cm（20g）
むきえだまめ	20g
ちりめんじゃこ	大きじ 1（4g）
海藻ミックス（乾燥）	2g
白すりごま	小さじ 1強（4g）
しょうゆ	小さじ 1 1/3（6g）
酢	小さじ 3/5（3g）

作り方

- ①切り干し大根・海藻ミックスを水でもどす。切り干し大根は3cmくらいに切る。
- ②キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ③野菜をゆでる。
- ④冷却した野菜とちりめんじゃこを合わせ調味料で和える。