

佐倉市小中学校統一献立「育て元気なさくらっ子」



伝統食材を使ったおすすめレシピ！

【切り干し大根のサラダ】



材料（1人分）	作り方
<p>切り干し大根 2g にんじん 8g キャベツ 12g きゅうり 10g ロースハム千切り 10g （または千切りかまぼこ など） ☆砂糖 1.3g ☆ごま油 1.8g ☆醤油 3.2g ☆酢 2g</p> <div data-bbox="531 1081 770 1211" data-label="Image"> </div> <p>(小学校の分量です)</p>	<p>① ☆の材料でドレッシングを作る。 ② 人参ときゅうりは千切り、キャベツは短冊切りにする。切り干し大根は戻して食べやすい長さに切る。 ③ ②の野菜（切り干し大根も）をゆでて、冷ます。ハムも加熱して冷ます。 ④ ドレッシングで和える。</p> <div data-bbox="866 1003 1297 1256" data-label="Text"> <p>調理のポイント・ 切り干し大根は 歯ごたえが 残るように茹でると おいしいですよ♪</p> </div>

食材 < 切り干し大根（きりぼしだいこん） >

切り干し大根は、大根を乾燥させることで水分量が減り、保存性がよくなっています。また、独特の甘みや歯ごたえ、風味が増して、カルシウム、カリウム、鉄分、食物せんいなど、大根の栄養が凝縮され栄養価も高くなります。日本の伝統的な食材のひとつです。