

# 切干大根のごま酢和え

出雲市立斐川学校給食センター  
( 食数 2, 900食 )

歯ごたえのよい切干大根の酢の物に、ごまと糸かまぼこで旨味を加えました。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.2g
カルシウム	55mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	131μg RE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	1.8g
食塩	0.5g
マグネシウム	33mg
亜鉛	0.4mg

## 材料 (1人分)

切干大根	・ ・ ・ 3g	・ ・ ・ 洗ってから水でもどす
にんじん	・ ・ ・ 6g	・ ・ ・ 千切り
ほうれん草	・ ・ ・ 25g	・ ・ ・ 2cmに切る
ほぐし糸かまぼこ	・ ・ ・ 5g	
A	米酢	・ 1.5g
	三温糖	・ ・ ・ 2g
	しょうゆ(濃口)	・ 0.6g
	ごま(いり)	・ 2.6g

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 切干大根はゆでて冷却する。
- 2 野菜はゆでて冷却する。
- 3 糸かまぼこは、加熱・冷却し、ほぐしておく。
- 4 1、2、3をAの調味料で和える。
- 5 仕上げにごまを混ぜる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

切干大根は、食物繊維が豊富で長期保存ができる和食の伝統的な食材ですが、子どもたちが家庭で食べる機会が少なくなっています。そこで給食に積極的に使用しています。

切干大根は、水洗いし水でもどし、さらに異物を取り除いてから使用します。

## 学校給食献立例



- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ シシャモ青のりフライ
- ・ 切干大根のごま酢和え
- ・ 八宝菜