



⑤切干大根の炒め煮



【材料・4人分】

切干大根	20g	
人参	25g	(せん切り)
天ぷら	30g	(短冊切り)
しらたき	30g	
いんげん	15g	(斜め切り)
砂糖	5g	
醤油	10g	
サラダ油	5g	
だし汁または水		適量

【作り方】

- ①切干大根は洗って水で戻し、水気を切っておく。
- ②しらたきはさっと茹で、水気を切る。
- ③フライパンに油を熱して材料を炒め、だし汁と調味料を加えて水分を飛ばすように煮る。

☆おすすめポイント☆

生の大根と比べて「切り干し大根」の鉄は約16倍、カルシウムは約22倍。
少量でもミネラルの補給に役立つので、成長期にしっかり食べてほしい食品です！

⑥カラフルサラダ



【材料4人分（切り方等）】

芽ひじき	1.5g	(洗って戻しておく)
ツナ	30g	
きゅうり	100g	(輪切り)
パプリカ(赤)	20g	(細切り)
パプリカ(黄)	20g	(細切り)
ドレッシング	20g	(好みのもの)

【作り方】

- ①芽ひじきをさっとゆでて冷ましておく。
- ②野菜もさっとゆでて冷ましておく。
- ③ツナと好みのドレッシングを混ぜてできあがり。

☆おすすめポイント☆

ツナ以外の食材をゆでて冷まし
好みのドレッシングで和えるだけ。
海藻や緑黄色野菜も手軽に美味しく
食べられるヘルシーサラダです！

《給食の基本ドレッシング》

酢	7g	(大さじ1/2)
レモン果汁	5g	(小さじ1)
塩	2.5g	(小さじ1/2)
こしょう	少々	
さとう	3g	(小さじ1)
サラダ油	8g	(小さじ2)