

切り干し大根サラダ

切り干し大根にはカルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。

噛み応えのある食材なので、よく噛むことにつながります。

よく噛むことは、歯並びがよくなる、味覚の発達、言葉の発達、脳の働きを促す、肥満予防など体に良いことが沢山ありますよ。



※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

料理名	食品名	1人分 (g)	5人分	作り方
切り干し大根サラダ	切り干し大根	5	25	(切り干し大根サラダ) ① 切り干し大根は水に浸けて戻し、洗って2センチ位の長さに切ります。鍋に水を入れて沸騰させ柔らかくなるまで加熱します。 ② きゅうりは、千切りします。 ③ 人参は千切りにして茹でます。(レンジ可) ④ ①～③の材料を絞って水分を切ります。 ⑤ ごまはフライパンで煎り、香りを出します。 ※の調味料を鍋に入れて混ぜ、砂糖が溶けるまで加熱します。 ⑥ すべての食材を和えて出来上がり。
	きゅうり	10	1/2本	
	にんじん	5	3cm幅	
	ツナ	5	25g	
	ごま	2	大さじ1.5	
	穀物酢	3	大さじ1	
	三温糖	1.4	大さじ1/2	
食塩	0.3	ひとつまみ		

《1人当たりの栄養価》 ※3～5歳児

エネルギー…42kcal たんぱく質…1.9g 脂質…1.2g

カルシウム…53mg 鉄…0.5mg

❀給食レシピの表記について❀

1人当たりの栄養価・分量は3～5歳の量を表示しています。

1～2歳は上記の量の8割くらいになります。

あくまでも目安ですので、お子さんが食べれる量に調整してあげてくださいね。

