

## ● 切干大根の中華和え ●



材料（ 4人分 ）

切干大根(せん切り)	20g	
きゅうり	60g(中1/2本)	
にんじん	60g(小1本)	
ほうれんそう	20g(1束)	
焼きちくわ	40g	
たれ	砂糖	小さじ2弱
	酢	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1弱
	ごま油	小さじ1強

### 作り方

1. 切干大根は水で戻し、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
2. きゅうりは輪切りまたはせん切り、にんじんはせん切り、ほうれんそうは2cmに切る。焼きちくわは半月切りにする。
3. 切干大根、野菜をそれぞれ別々にゆでて冷ます。
4. ちくわは蒸して冷ます。
5. 調味料を合わせてたれを作る。
6. 材料とたれを和えてできあがり。

### ●栄養教諭のコメント

切干大根は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日干ししたものです。生の大根よりも風味が良く甘みもあります。食物繊維やカルシウム、鉄分が多く含まれるので、子どもたちにもぜひ食べてほしい食品のひとつです。和風の煮物に使うことが多い食材ですが、ゆでて中華風のたれで和えると、煮物が苦手な子どもでもおいしく食べられます。

学校給食では衛生管理のためにすべての食材を加熱していますが、ご家庭では、きゅうり、ちくわなどはそのまま使ってもおいしいです。