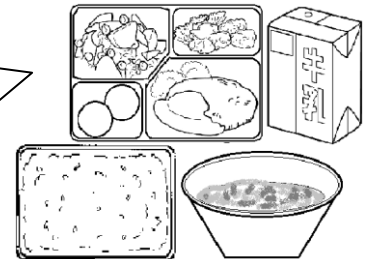


給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「鯉のガーリックマヨネーズ焼き、キャベツの炒めもの
かぼちゃのそぼろ煮、じゃこ豆、切り干しだいこんの甘酢
すまし汁、米飯、牛乳」より



朝食献立

今月の献立で、簡単・手軽にできる献立を紹介します。

◎切り干しだいこんの甘酢

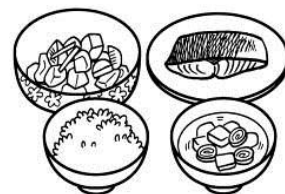
切り干しだいこんは、だいこんを干して作るため、水分が失われますが、甘みが増します。カルシウム、カリウム、鉄などが豊富で、成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。

今回は、切り干しだいこんを使用していますが、にんじんを加えても、彩りよくおいしく仕上がります。

前日に作っておくと便利ですし、材料がつかう程度に調味液を入れて、ふたつきの容器に入れると、冷蔵庫で2～3日保存できます。

【材料】4人分

- ・切り干しだいこん 20g
- ・砂糖 5g
- ・塩 1g
- ・酢 8g



【作り方】

- ①切り干しだいこんは、十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。
- ②砂糖、塩、酢を合わせて煮、①の切り干しだいこんにかけ、あえる。

☆好き嫌いしないで、残さず食べましょう！