

料理名：切干し大根のナムル

【写真】



【材料（4人分）】

・切干し大根	30g
・チンゲンサイ	1株
・ホールコーン	20g（大さじ1強）
★砂糖	小さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★ごま油	小さじ1
★一味唐辛子	少々

【作り方】

- ① 切干し大根は、水で洗う。ボールに水を入れ、切り干し大根を入れ、しばらくもどす。長いものは切る。
- ② チンゲンサイの茎の部分は1cm、葉の部分は2cmに切る。
- ③ 切り干し大根とチンゲンサイをゆでて、冷ます。
- ④ ★を混ぜ合わせ、野菜とあえる。

【ポイント】

切干し大根には、食物せんい、カルシウムがたくさん含まれています。常備食として家にあれば手軽に使うことができます。チンゲンサイをきゅうりや小松菜など他の野菜に変えても美味しく食べられます。

給食では、サラダや和え物で切干し大根を使うことが多く、子どもたちもたくさん食べています。

