

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

さきいか和え



材料 作りやすい分量 (4人分)

きゅうり	40g…せん切り
切干し大根	15g…水で戻す
にんじん	20g…せん切り
さきいか	10g…5cmに切る
白いりごま	小さじ1
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

1. 水で戻した切干し大根とにんじんを下茹でし、冷やしておく。
2. 調味料を合わせる。
3. 材料をすべて合わせ、調味料で和え、白いりごまをふる。

★栄養士からのひとくちメモ★



あごの力を鍛えるかみかみメニューです（さきいかの旨味と歯ごたえを活用した和え物）。
切干し大根は、生の大根より旨味や栄養が濃縮されています。カルシウムや鉄分、食物繊維も豊富です。

一人分の栄養価

	エネルギー	: 39 kcal
	たんぱく質	: 1.8 g
	脂質	: 1.3 g
	カルシウム	: 29 mg
	鉄分	: 0.1mg
	塩分	: 0.5 g

このレシピは…「副菜」です！

