


献立名	はくさいと切干しだいこんのおひたし	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 切干しだいこんの歯ごたえを残すようにすします。</li> <li>・ にんじんやこまつなが入ることで、色鮮やかになります。</li> </ul>	
地場産物の紹介	<p>みよし市の冬場の乾燥気象が、切干しだいこん作りに適していて、特に南部地区で多く作られています。冬には、大量のだいこんを『干切りつき』と呼ばれる道具で干切りにしています。みよし市では、この干切りつきを使って干切りにすることを「だいこんをつく」と言います。</p>	

材料名	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>切干しだいこん</u></li> <li>・ にんじん</li> <li>・ <u>はくさい</u></li> <li>・ こまつな</li> <li>・ しょうゆ</li> <li>・ 上白糖</li> <li>・ すりごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 15g</li> <li>・ 35g</li> <li>・ 120g</li> <li>・ 60g</li> <li>・ 13g</li> <li>・ 5g</li> <li>・ 10g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 切干しだいこんは水でもどす。長いものは食べやすい長さに切る。にんじんは干切り、はくさいは1cm幅、こまつなは1cm幅に切る。</li> <li>② 切干しだいこん、にんじん、はくさい、こまつなをゆでて、冷ます。</li> <li>③ しょうゆ、上白糖を混ぜ合わせておく。</li> <li>④ 冷ました野菜を調味量で味付けをし、すりごまを混ぜ合わせる。</li> </ol>

※二重下線は地場産物です。

【栄養価（1人分）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
36	1.3	1.1	75	0.8	86	0.04	0.04	11	1.6	0.4

※中学生の給食量を目安にしています。