


料理名	ささみと切り干し大根のごま和え	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 切干しだいこんは洗って、汚れを落としてからひたひたの水に戻してください。 ・ ささみは、まぐろ油漬に変えてもおいしくできます。 	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 切干しだいこんは、不足しがちなカルシウムや食物繊維が豊富に含まれる食品です。 ・ 赤ピーマンを加えることで、彩りとビタミンCを強化した料理になっています。 	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ ささみ ・ 切干しだいこん (乾) ・ きゅうり ・ 赤ピーマン ・ 【A】 米酢 ・ 【A】 こいくちしょうゆ ・ 【A】 上白糖 ・ いらごま ・ ごま油 	<p>48g 10g 80g 40g 4g 10g 8g 2g 1.2g</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① ささみはゆでて、食べやすくほぐす。 ② 切干しだいこんは水に戻して、食べやすい長さに切り、ゆでて冷却する。 ③ きゅうりは2mmの輪切り、赤ピーマンは3mmの薄切りにして、それぞれさっとゆでて冷却する。 ④ 水気を切った切干しだいこん、きゅうり、赤ピーマンとささみをボウルに入れる。 ⑤ 【A】を合わせて、④に入れて和える。 ⑥ いらごまはすり鉢ですり、ごま油とともに⑤に加えて和える。

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
52	3.9	1.5	44	21	0.4	0.3	11	0.03	0.02	10	1.2	0.4

※中学生の給食量を目安にしています。