

副菜	切り干し大根のベーコン煮		
	<p>料理の特徴</p> <p>切り干し大根は、カルシウムや食物繊維などの栄養素が豊富です。乾物特有のにおいがありますが、ベーコンと一緒に煮ることですまみが増えておいしく食べられます。</p> <p>切り干し大根は、少なめの水で戻すのがポイントです。</p>		
<p>エネルギー55kcal、食塩相当量 0.5g</p>			
<p>材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。</p>		<p>作り方</p>	
<p>切り干し大根 油 ベーコン にんじん 切り干し大根の戻し汁 砂糖 しょうゆ みりん さやいんげん</p>	<p>30g 小さじ1 1枚 1/10本（20g） 大さじ3 小さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/2強 2本</p>	<ol style="list-style-type: none"> 切り干し大根は、ボウルに入れてかぶる程度の水を入れ、よくもみ洗いする。水を2～3回替えながらよく洗い、ひたひたの水につけて15分ほど戻した後、5cmの長さに切る。戻した汁はとっておく。 ベーコンは1cm幅、にんじんはせん切り、さやいんげんは筋をとり、斜め5mm幅に切る。 フライパンに油、ベーコンを入れて炒め、にんじん、切り干し大根を加える。 切り干し大根の戻し汁、調味料を加えてふたをし、汁気がなくなるまで煮る。さやいんげんを加え、更に火を通す。 	
<p>給食の献立（中学校）</p>		<p>麦ごはん</p>	
		<p>めかじきの磯風味 切り干し大根のベーコン煮 けんちん汁 牛乳</p> <p>*白ごまをかけても、おいしくいただけます。</p> <p>*青みとして、さやいんげんの代わりに、えだ豆やさやえんどう、ピーマンを使用してもよいでしょう。</p>	
<p>川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。</p>			