

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|--------------|------|------------|--------|--|------------|--------|----|--------|------|--------|---|----|-------|------------|-------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 副菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div data-bbox="549 129 1230 185" data-label="Section-Header"> <h1>切り干し大根のゴママヨサラダ</h1> </div> <div data-bbox="1251 114 1390 210" data-label="Image"> </div>                     |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <div data-bbox="242 219 703 564" data-label="Image"> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div data-bbox="770 219 924 253" data-label="Section-Header"> <h2>料理の特徴</h2> </div> <p>令和5年度中学校給食献立コンクールで市長賞を受賞した献立の中の一品です。</p> <p>切り干し大根は、マヨネーズやごまが入ったたれで和えることで、食べやすくなります。</p> |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>エネルギー67kcal、食塩相当量 0.4g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <div data-bbox="199 627 421 665" data-label="Section-Header"> <h2>材料（4人分）</h2> </div> <p>※中学生の量を基にしています。</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>切り干し大根</td><td>22g</td></tr> <tr> <td>にんじん</td><td>30g（小 1/5 本）</td></tr> <tr> <td>きゅうり</td><td>40g（1/2 本）</td></tr> <tr> <td>合わせ調味料</td><td></td></tr> <tr> <td>切り干し大根の戻し汁</td><td>大さじ1 弱</td></tr> <tr> <td>砂糖</td><td>小さじ1 弱</td></tr> <tr> <td>しょうゆ</td><td>大さじ1/2</td></tr> <tr> <td>塩</td><td>少々</td></tr> <tr> <td>マヨネーズ</td><td>大さじ1 と 2/3</td></tr> <tr> <td>白すりごま</td><td>大さじ1 と 1/3</td></tr> </tbody> </table> | 切り干し大根                                                                                                                                                                          | 22g | にんじん | 30g（小 1/5 本） | きゅうり | 40g（1/2 本） | 合わせ調味料 |  | 切り干し大根の戻し汁 | 大さじ1 弱 | 砂糖 | 小さじ1 弱 | しょうゆ | 大さじ1/2 | 塩 | 少々 | マヨネーズ | 大さじ1 と 2/3 | 白すりごま | 大さじ1 と 1/3 | <div data-bbox="882 627 986 665" data-label="Section-Header"> <h2>作り方</h2> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ボウルに切り干し大根とかぶる程度の水を入れてよくもみ洗いする。</li> <li>2 水を 2～3 回替えながらよく洗い、ひたひたの水につけ、15 分ほど戻す。</li> <li>3 戻ったら、水気をしぼり、5cm の長さに切る。戻し汁はとっておく。</li> <li>4 にんじん、きゅうりはせん切りにする。</li> <li>5 鍋に湯を沸かし、切り干し大根、にんじんを入れてゆでる。再び沸いたら、きゅうりを入れて火を止める。</li> <li>6 ゆでた野菜を水にさらして冷やし、水気をよく切る。</li> <li>7 カッコ内の調味料を混ぜ合わせ、6 に加える。</li> <li>8 更にマヨネーズ、白すりごまを加えてあえる。</li> </ol> |
| 切り干し大根                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 22g                                                                                                                                                                             |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| にんじん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30g（小 1/5 本）                                                                                                                                                                    |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| きゅうり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 40g（1/2 本）                                                                                                                                                                      |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 合わせ調味料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                 |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 切り干し大根の戻し汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 大さじ1 弱                                                                                                                                                                          |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 砂糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 小さじ1 弱                                                                                                                                                                          |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| しょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 大さじ1/2                                                                                                                                                                          |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 少々                                                                                                                                                                              |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| マヨネーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 大さじ1 と 2/3                                                                                                                                                                      |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 白すりごま                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 大さじ1 と 1/3                                                                                                                                                                      |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <div data-bbox="199 1590 501 1624" data-label="Section-Header"> <h2>給食の献立（中学校）</h2> </div> <div data-bbox="252 1639 691 1948" data-label="Image"> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>とりむね肉のひつまぶし風照焼丼（ごはん）</p> <p>切り干し大根のゴママヨサラダ</p> <p>小松菜の豆乳みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>＊切り干し大根の戻し汁は、煮物や汁物のだしとして使えます。</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』～</p> <p>学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |     |      |              |      |            |        |  |            |        |    |        |      |        |   |    |       |            |       |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |