

切干大根のさっぱり和え



材料 4人分

切干大根	30g
きゅうり	1/2本 (50g)
きざみこんぶ (乾燥)	2g
水	30g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
酢	小さじ2



栄養価 (1人分)

エネルギー36kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0g 炭水化物 8.5g 食塩相当量 1.0g

作り方

- ① 切干大根はよく洗って水で戻し、水気を切る。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ 鍋に全ての調味料を入れて煮立てる。
- ④ きざみこんぶ、切干大根、きゅうりを入れて、味が染みるまで煮る。

レシピのポイント

- ・小学校では、切干大根はゆでて使用しています。
- ・切干大根は、カルシウムや食物繊維が豊富です。
- ・副菜に困ったときの一品におすすめです！

レシピ提供 川崎市立上作延小学校

小松菜と油揚げとじゃこのポン酢和え



材料 4人分

小松菜	4株 (200g程度)
油揚げ	1枚
じゃこ	大さじ2
ポン酢	お好みの量



栄養価 (1人分)

エネルギー32kcal たんぱく質 3.0g 脂質 1.9g 炭水化物 1.5g 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① 小松菜はゆでて、3cmの長さに切る。
- ② 油揚げはフライパン等でこんがり焼き、短冊切りにする。
- ③ 小松菜、油揚げ、じゃこを混ぜ、お好みでポン酢をかける。

レシピのポイント

- ・常備菜におすすめのレシピです。
- ・お好みでごまを入れてもおいしいです。
- ・小松菜は電子レンジで加熱もできます。
- ラップに包んだ小松菜を、600Wの電子レンジで1分程度加熱後、冷水にとって冷やし水気を切る。
- ・油揚げは油抜きせずに使います。



レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会