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0.9g　脂質0g　炭水化物8.0g　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 鍋に水と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……大さじ１

栄養価（１人分）
エネルギー32kcal　たんぱく質2.8g　脂質1.7g　炭水化物1.6g　食塩相当量0.5g

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、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。
・油あ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