

切干しだいこんのはりはり炒め



副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	27 kcal
たんぱく質	0.8 g

切干しだいこんの噛み応えのある音から「はりはり」と言われているそうです。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

切干しだいこん	16g
もやし	40g
にんじん	20g
ひまわり油	2g
三温糖	4g
濃口しょうゆ	12g
米酢	8g

★ 作り方

- ① 切干しだいこんは洗ってもどし、食べやすい長さに切る。にんじんは千切りにする。
- ② 切った切干しだいこんをゆがき、水気をよくきる。もやしはゆがく。
- ③ フライパンに油を熱し、切干しだいこん、にんじん、もやしを炒める。
- ④ 火が通ったら、三温糖、しょうゆ、酢で調味する。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

