

## ★野菜不足を補うレシピ



参考レシピ：新島学校給食センター

### 切干大根のナムル

煮物が定番の切干大根ですが、煮物以外にも使えます！

#### ■材料（小学生の分量で4人分）

切干大根（乾燥） 12g チンゲンサイ 1株  
にんじん 3cmくらい

A	しょうゆ	小さじ1/2	塩	ひとつまみ
	酢	大さじ3/4	三温糖	大さじ1
	ごま油	小さじ1/3	コチュジャン	少々
	白いりごま	小さじ1/2		

#### ■作り方

- ①切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切っておく。
- ②チンゲンサイとにんじんを干切りにする。
- ③Aを合わせて、ひと煮立ちさせる。
- ④鍋にお湯を沸かし、沸騰したら①と②を入れ、茹でる。
- ⑤茹であがったら、③と④を和えて、できあがり。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
22 kcal	0.6g	0.5g	4.2g	0.4g

### 野菜と豆腐の磯蒸し炒め

野菜の甘みと磯の香りがベストマッチの一皿です。

#### ■材料（4人分）

キャベツ	1/2玉	にんじん	1/3本
塩	小さじ1/2	ごま油	大さじ1
木綿豆腐	300g(1丁)		
白すりごま	小さじ2	岩のり	3g(ひとつまみ)

#### ■作り方

- ①キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにして、塩をふって、もんでおく。
- ②フライパンに①を入れて、ごま油を回しかけて、ふたをし、中火～強火にかけて蒸し煮にする。
- ③しんなりしたら、豆腐を手でくずしながら入れて炒める。
- ④白すりごまをふり、岩のりをもみほぐし入れて、ざっと混ぜ合わせて、できあがり。



#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
109 kcal	6.9g	6.6g	6.8g	0.8g

#### 食品衛生メモ4

### 冷蔵庫を上手に利用しましょう

- 詰めすぎに注意しましょう(7割くらい)。
- 肉や魚など食材は容器に入れたり、ラップで包装し、惣菜やサラダなどと区別して保存しましょう。
- 熱いものは冷ましてから入れましょう。
- 定期的に庫内を掃除しましょう。

