

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部

★切り干し大根ナムル★

材 料（こども5人分）

ほうれん草	100g
人参	15g
切り干し大根	15g
赤ピーマン	15g
上白糖	小さじ2(6g)
醤油	大さじ1/2(10g)
ごま油	小さじ1弱(3g)
白いりごま	小さじ1(3g)

おすすめ
メニュー



※野菜は廃棄分を除いた量。

※写真はきざみのりを混ぜたものです。

下準備

- ・ほうれん草は2センチ位に切る。
- ・人参は千切り、赤ピーマンは細切り。
- ・切り干し大根は水で戻し、2センチ位の長さに切る。



作り方

- ①鍋に湯をわかし、切り干し大根、人参、赤ピーマン、ほうれん草を順に入れ、ゆで(全体で3分位)、水で冷やし、よく水を切る。
- ②調味料、ごまを和える。

ナムルは子ども達にも人気のメニューです。
もやしを使うのが一般的ですが、切り干し大根は長期保存ができるので、野菜が不足している時に使うと便利です。
切り干し大根は好みでゆで時間を短くし、シャキシャキ感を残してもおいしいです。また、生の大根を千切りにして使ってもおいしいです。