

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【 かきひき大根 】

＜材 料＞	4人分＞
大 根	240g
にんじん	40g
油揚げ	20g
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
かつお節	5g



1人分 エネルギー 57Kcal 塩分相当量 0.7g

＜作り方＞

- ① 大根は3等分くらいに切り、人参はそのままの長さにします。
皮引きで、きしめんのように皮をひきます。
- ② 湯抜きした油揚げを短冊に切ります。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、材料を炒めます。
材料がやわらかくなったら、調味料を加えます。
- ④ 火を止めてかつお節を加えます。

＜コメント＞

忙しい農家の暮らしから生まれた、早煮の大根の煮物です。
伝えていきたい郷土料理を、発行給食に取り入れて紹介しています。
家でも食べてほしい料理です。

＜調理のポイント＞

大根だけで作ってもおいしくできます。
干しシイタケを入れると、ワンランクアップしますよ。。