

作ってみませんか！

給食の味！

令和2年10月27日(火)実施

令和2年度 第6号

伊佐市立学校給食センター

切干大根のマヨネーズサラダ



<材料>	4人分	<切り方>
切干大根	20g	水戻し後、2cm幅に切る
きゅうり	65g	千切り
にんじん	20g	千切り
ひじき	4g	水戻し
コーン	20g	
マヨネーズ	40g	
酢	小さじ1	混ぜ合わせておく
薄口醤油	小さじ1	
三温糖	小さじ1	
水	大さじ1	



切干大根のマヨネーズサラダ

切干大根はカルシウムや食物繊維が豊富です。カルシウムは骨や歯の形成，食物繊維は，体内の有害物質の排出を促す作用があり，便秘の予防に効果的です。どちらも積極的に摂取したい栄養素です。栄養豊富で，パリパリとした食感がおいしい切干大根のサラダをご家庭でも作ってみませんか？

<作り方>

1. 切干大根を10分ほど水でもどし，水気をきって，食べやすい長さに切る。
2. 1をさっとゆでる。
3. ひじきを水でもどし，さっとゆでる。
4. ゆでた切干大根とひじきは水気をきって，冷蔵庫で冷ます。
5. にんじん，きゅうりは塩でもみ，しんなりしたら，水気をよくきる。
6. 1～5と調味料，マヨネーズを混ぜる。
※学校給食では，衛生上，全ての野菜を加熱して使用しています。