



食育の日の献立 ~切干大根のベーコンソテー~

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

切干大根は、大根を収穫後すぐに干切りにし、じっくり天日干しにしたものです。歯ごたえと甘味があり、美味しいだけではなく、食物繊維やカルシウムもたくさん含んでいます。
煮物だけでなく、サラダや炒め物にしても美味しく食べられます。今回はにんにくやベーコンと一緒に炒めた洋風の料理にしました。

材料（4人分）

切干大根	25g
ベーコン	50g
にんじん	1/2本
小松菜	2本
おろしにんにく	1g
食塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
油	小さじ1/2

作り方

- ① 切干大根は水でもどす。
- ② ベーコンは短冊切り、にんじんは皮をむいて、干切りにする。小松菜は3cmくらいのざく切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、おろしにんにくとベーコンを入れ炒める。
- ④ ③ににんじん、切干大根を入れて炒め、火が通ったら小松菜を加え炒める。
- ⑤ 食塩、こしょうで味付けし、最後にしょうゆを鍋肌から入れる。

