

切干大根のチーズ和え

益田市立美都学校給食共同調理場
(食数 165 食)

切干大根とひじきをチーズで和えました。切干大根の食感が面白いメニューです。どんな献立にも合わせられるメニューです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	45 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	0.6 g
カルシウム	58 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンA	46 μg RE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	1.0 mg
食物繊維	2.5 g
食塩	0.7 g
マグネシウム	26 mg
亜鉛	0.1 mg

材料 (1人分)

切干大根	・・・ 5 g	
芽ひじき (乾)	・・・ 2 g	・・・戻す
上白糖	・・・ 0.5 g	
しょうゆ (濃口)	・・・ 1 g	
蒸しかまぼこ	・・・ 5 g	
にんじん	・・・ 5 g	・・・せん切り
パルメザンチーズ	・・・ 2.5 g	
穀物酢	・・・ 2 g	
マヨネーズ	・・・ 5 g	
食塩	・・・ 0.1 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 切干大根は食感が残るようにゆでる。
- 2 芽ひじきは砂糖、しょうゆで下煮し冷ましておく。
- 3 他の食材はゆでて冷却する。
- 4 調味料で和える。

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

食感がポイントです。また、使っているチーズは、粉チーズでも、角切りチーズでもおいしくできます。角切りチーズの時は、1人当たり5g～10g程度入れています。

学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・焼き餃子
- ・切干大根のチーズ和え
- ・春雨と肉団子のスープ