

# 切干大根のりマヨ和え

雲南市中央学校給食センター  
(食数 1,800食)

切干大根をサラダにアレンジした子どもに人気のひと品です。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	42 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	1.5 g
カルシウム	36 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンA	61 μg RE
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	1.3 g
食塩	0.3 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.1 mg

## 材料 (1人分)

切干大根	...	3 g	・戻す
大根葉	...	5 g	・小口切り
にんじん	...	5 g	・千切り
キャベツ	...	20 g	・1 cm幅に切る
ツナ水煮	...	8 g	
しょうゆ(薄口)	...	1.3 g	
マヨネーズ	...	5 g	
もみのり	...	0.5 g	

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 戻した切干大根、大根葉、にんじん、キャベツをそれぞれゆでる。
- 2 ゆでた野菜とツナ水煮を混ぜる。
- 3 調味料と、もみのりを混ぜて仕上げる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

今日の和え物には、切干大根を使っています。

切干大根は、生の大根を干して作ります。干すことによって、水分が飛び、生の大根より食物繊維やカルシウム、鉄などが多くなります。

切干大根は、昔から作られてきた保存食です。冷蔵庫のない時代でも、長い間保存出来るので、重宝されてきました。そんな昔からある栄養満点の食材をしっかり味わいましょう。

## 学校給食献立例



- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の照り焼き
- ・切干大根のりマヨ和え
- ・みそ汁