

# 11月

2017. November



一口メモ

## 切干大根のツナ和え

切干大根は、生の大根に比べて栄養価が高く、自然な甘味を感じられます。給食でも煮物だけでなく和え物にも使っています。ツナと和えると子どもにも食べやすい一品になります。

●一人分の野菜摂取量 (41g)



月

火

水

木

金

土

日

30	31	1	2	3 文化の日	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21	22	23 勤労感謝の日	24 和食の日	25	26
27	28	29	30	1	2	3



2017. 11月(大根)

## 切干大根のツナ和え

### ●材料名(4人分)

ツナ	40g	—	缶から出し、水気を切っておく。
切干大根	12g	—	洗ってぬるま湯につけて戻す。
にんじん	32g(1/4本)	—	短冊に切る
小松菜	40g(1株)	—	短冊に切る
キャベツ	80g(2枚)	—	短冊に切る
砂糖	小さじ2		
薄口しょうゆ	小さじ2・1/2		
白ごま	大さじ2/3		

### ●下ごしらえ

### 作り方

- 1 戻した切干大根の水を絞り、3cm 位に切り、ゆでて冷ましておく。
- 2 キャベツ、にんじん、小松菜はゆでて冷ましておく。
- 3 ボールに、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ、1、2 と水気を切ったツナとごまを入れて和える。

### ポイント

切干大根のゆで方で、食感が変わります。  
シャキシャキ感が残るようにゆでるのがおすすめです。

