

バランスよく食べよう！食育レシピ

『切干大根のナムル』

レシピ提供：市立小学校・中学校

【材料(4人分)】 (1人分:21kcal 食塩相当量0.5g)

- ・きゅうり 60g
- ・きいくち醤油 小さじ1と1/2
- ・切干大根 16g
- ・ごま油 小さじ1/3
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・いりごま 1g
- ・塩 少々

【作り方】

- ① 胡瓜は細切りにしてゆでる。
- ② 切干大根は十分にもみ洗いをしたあと、ぬるま湯につけてもどしゆでる。
- ③ いりごまは炒って香りをだす。
- ④ 砂糖、塩、きいくち醤油を合わせて電子レンジで20秒ほど加熱し、ごま油、いりごまを加える。
- ⑤ きゅうりと切干大根を合わせたものに④をかけてあえる。



きゅうりの代わりに、にんじんを使っても、切干大根だけでもよいですよ。

前日に作っておくこともできて、朝ごはんの副菜としてもGOOD！



【撮影協力】
茨田南小学校 栄養教諭
栗野先生(中央)

鶴見区食生活改善推進員協議会
横堤校区
山本さん(左) 石井さん(右)