

今月の応募献立

(2月分)

献立名	<h2 style="margin: 0;">切り干し大根のハリハリサラダ</h2> 
-----	---

材料名 (4人分)	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">切干大根 8g</td> <td style="width: 50%;">ごまドレッシング . . . 16g</td> </tr> <tr> <td>ひじき 2g</td> <td>塩 少々</td> </tr> <tr> <td>ハム 30g</td> <td>こしょう 少々</td> </tr> <tr> <td>きゅうり 40g</td> <td>マヨネーズ 8g</td> </tr> <tr> <td>にんじん 20g</td> <td></td> </tr> </table>	切干大根 8g	ごまドレッシング . . . 16g	ひじき 2g	塩 少々	ハム 30g	こしょう 少々	きゅうり 40g	マヨネーズ 8g	にんじん 20g	
切干大根 8g	ごまドレッシング . . . 16g										
ひじき 2g	塩 少々										
ハム 30g	こしょう 少々										
きゅうり 40g	マヨネーズ 8g										
にんじん 20g											

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① 切干大根、ひじきは、水で戻す。ハムは短冊切り、きゅうり、にんじんは千切りにする。 ② 切干大根、ひじき、きゅうり、にんじんをさっと茹でて、冷ます。 ③ ごまドレッシング、マヨネーズを混ぜておく。 ④ 切干大根、ひじき、ハム、きゅうり、にんじんを③で和え、塩、こしょうで味を調える。
------------------	---

献立の特長	<p>切干大根は、天日干しにすることで、旨味や栄養が濃縮されます。生の大根に比べて、カルシウム、鉄、食物せんいがアップします。</p> <p>また、ひじきもカルシウム、食物せんいが多い食品です。栄養たっぷりですが、苦手な子供が多い切干大根とひじきを、ハムとごまドレッシング、マヨネーズで和えて、食べやすく仕上げました。</p>
-------	---