

今月の応募献立

(5月分)

献立名

切干大根のナポリタン



材料名
(4人分)

切干大根 20g	おろしにんにく 少々
たまねぎ 60g	塩・こしょう 適宜
ピーマン 20g	さとう 少々
まぐろ油漬 40g	オリーブ油 少々
ケチャップ 40g		

作り方
(レシピ)

- ① たまねぎはスライス、ピーマンは細切り、切干大根は戻しておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ、ピーマン、おろしにんにくをよく炒めたら、まぐろ油漬、切干大根を加えて炒める。
- ③ 調味料を加えて、味を整えたらできあがり。

献立の特長

栄養満点の切干大根を子どもでも食べやすいように考えました。小麦、卵、乳を使用しないので多くの子どもたちに食べてもらいたいです。切干大根は、干すことで生の大根に比べて甘みが増します。また、おなかの中をきれいにする食物繊維がたくさん含まれています。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。