

# あなたの食生活に「もったいない」を！～無駄や廃棄のない食生活を心がけましょう～



## 常備食材で作る給食メニュー



乾物や塩蔵物は、長期保存のための知恵として作られた便利な食材です。常備しておけばいざというときに役立ちます。また、乾燥させることで、うま味や栄養素が凝縮され、食物繊維やミネラル類も豊富です。

### 《 切り干し大根の煮物 》



#### 材料（4人分）

*切り干し大根	20g	① 切り干し大根を戻して大きめに切る。
*にんじん	1/4本(30g)	② 油揚げに熱湯をかけ、油を落とす。
*さつまあげ	1/2枚(20g)	③ にんじんはせん切りにする。さつまあげ、油揚げ
*油揚げ	1枚(15g)	は短冊切りにする。
*サラダ油	小さじ1/2	④ サラダ油を熱し、切り干し大根、にんじん、さつまあげの順に炒める。火が通ったら、油揚げを入れて炒める。
*酒	小さじ1/2	
*かつおだしの素	小さじ1/2	
*水	1カップ	
*砂糖	大さじ1/2	
*しょうゆ	大さじ1/2	

#### ～切り干し大根の下処理方法～

1. 手早くもみ洗いをして、よく絞る。ほぐして切り干し大根の10倍の重量の水に15分浸す。  
※太さや形によって浸す時間を加減します。  
※長くつけすぎると歯ごたえや風味がなくなります。
2. 和え物にする場合は下茹でするか、下煮する。



切り干し大根は水で戻すと4倍にもなります。生のだいこんと比べてカルシウム含有量が2倍！100g中には牛乳より多くのカルシウムが含まれています。

### ひじきでアレンジ！！

切り干し大根を乾燥ひじき大さじ4（12g）に変えると、ひじきの炒め煮ができます。糸こんにゃくやさやいんげんを入れると色どりがよくなります。



ひじきは、食物繊維・カルシウムが豊富な食材です！90℃のお湯に10分つけると早く戻ります。

### 《 はいはい漬け 》



甘酢でさっぱりと食べられます。昆布は、塩分がないせん切り昆布がおすすめです！

#### 材料（4人分）

*切り干し大根	16g	① 切り干し大根を戻して大きめに切る。
*昆布	1.2g	② ①をゆでて冷ます。
*白ごま	2g	③ 昆布を3mm幅に切る。
*砂糖	大さじ1	④ Aの調味料を混ぜ合わせ、①と②を浸ける。
*酢	大さじ1	⑤ 白ごまを加えて仕上げる。
*しょうゆ	小さじ1	
*みりん	小さじ1	

冷蔵庫の残り野菜でもおいしくできます♪

### 《 赤しそあえ 》



ゆかりの代わりに塩昆布やわかめの佃煮でアレンジもできます♪

#### 材料（4人分）

*だいこん	1/5本(190g)	① だいこん、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
*きゅうり	1/2本(50g)	② ①の野菜をゆでて冷ます。
*にんじん	1/6本(20g)	③ 調味料と②を混ぜ合わせる。
*ゆかり	小さじ1	④ ゆかりを加えて仕上げる。
*しょうゆ	少々	



### 《 たくあんのごま炒め 》

ごはんによく合います♪



#### 材料（4人分）

*たくあん	60g	① たくあんをせん切りにする。
*しらす干し	12g	② しらす干しと①をごま油で炒める。
*白ごま	2g	③ 火が通ったら調味料を加えて炒める。
*ごま油	小さじ1/2	④ 白ごまを加えて仕上げる。
*しょうゆ	少々	
*みりん	小さじ1/3	

たくあんによって塩加減が違います。水にさらしたり、調味料を加減してください。

