

だいこんとにんじんの炒り煮



ひとくちメモ

だいこんはその名の通り、大きな根を食べることから「大根」の名がつけました。たくさんの品種があり、「青首だいこん」に代表される白いだいこんや、意外ですが赤いだいこんも多種あります。だいこんはビタミンCが多く含まれ、かぜの予防効果などが期待できます。

作り方

材料と分量 (5人分)

だいこん	250g (1/4本)
にんじん	30g (1/4本)
ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1/2
塩	少々



1 だいこん・にんじんはせん切りにする。



※だいこん・にんじんは皮つきで使用しても食感がよくおいしいです。

食品ロス削減!



2 鍋にごま油を熱し、だいこん・にんじんをよく炒め、調味料を入れ炒りつける。



※時間をかけて炒めることで歯ごたえよく仕上がります。



3 ごまを入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 36kcal
たんぱく質 0.9g



麦ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮
だいこんとにんじんの炒り煮
ふりかけ

2020年3月の給食献立予定より（一斉休校のため実施せず）