



切干大根とひじきのナムル

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 33kcal

	干ひじき	8g
	切干大根(乾)	15g
	きゅうり	50g
	人参	30g
	ロースハム	2枚
A	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	酢	小さじ2
A	食塩	2g
	砂糖	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	白ごま	小さじ1弱



作り方

1. きゅうり、人参、ロースハムは、千切りにしておく。
2. ひじきと切干大根は、水でしっかり戻しておく。
3. きゅうりは、塩を少々振って、しんなりさせる。
4. 切干大根は水気を切ってから、2cm位に切る。
5. 切干大根とひじきを軟らかくなるまでゆでる。
6. 人参とロースハムもゆでておく。
7. 材料の水気をよくきいたら、Aの合わせ調味液でよく混ぜる。
8. 白ごまを加えて、軽く混ぜる。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

配慮食のお子さん

きゅうりとハムは除くか、軟らかい食材に代えましょう。給食では、ブロッコリーや魚肉ソーセージに代えています。白ごまは、入れません。

栄養士コメント