

きりぼし 切干サラダ



エネルギー：52kcal

たんぱく質：3.5g

食塩相当量：0.4g

(1人当たり)

ワンポイント

さっぱりとした味付けで、切干がたくさん食べられます。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

きりぼしだいこん…28g

とりにく…40g

たけのこ…40g

にんじん…40g

うすくちしょうゆ…大さじ $\frac{1}{2}$

こめす…米酢…小さじ1

みりん…小さじ1

ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$

あぶら油…小さじ $\frac{1}{2}$

みず…水…大さじ2

作り方

① とりにく こまぎ にんじん せんぎ きりぼし
鶏肉は細切れ、たけのこ・人参は千切り、切干

だいこん みず もと なが き
大根は水で戻し、長ければ切る。

② あぶら とりにく いた にんじん ぐわ
油で鶏肉をほぐし炒める。人参を加える。

③ きりぼしだいこん ぐわ
たけのこ、切干大根を加える。

④ しょうみりょう みず ぐわ あぶら ぐわ し あ
調味料と水を加える。ごま油を加え仕上げる。