

大根を干すと栄養価がアップ！

常備野菜としても便利！

食品を乾燥させると、生より栄養価が増すものがあります。干すことによって様々な成分が増え、うまみも凝縮されます。

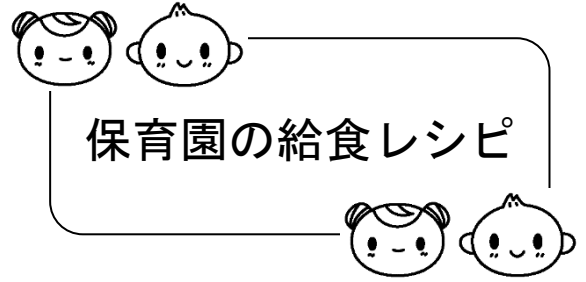
切干大根には、カリウムやカルシウム、鉄、ビタミンB群が含まれています。カリウムには血圧を下げる作用、カルシウムは骨密度を増加させる作用、ビタミンB群には、生活習慣病を予防する作用があります。

色々な乾物(乾燥ひじき・干しいたけ等)を常備しておく、野菜料理をもう一品作りたい時にも便利です。

切干大根は、水に20分位つけておくと約4倍に増えるので、使う時は量に注意しましょう。



八千代市イメージキャラクター「やっち」



保育園の給食レシピ

しゃきしゃきそぼろ豚丼



保育園の人気メニューを作ろう！

保育園ならではの作り方や工夫も満載！

しゃきしゃきそぼろ豚丼

材料 (大人2人分・子ども2人分)

胚芽米 (白米でもOK)	2合	
切干大根	小1袋 (30g)	
人参	小1/2本	
玉ねぎ	中1/2個	
油	小さじ1	
豚ひき肉	180g	
水	大さじ3	
A	砂糖	小さじ4
	酒	小さじ1強
	しょうゆ	大さじ1弱
	本みりん	小さじ1
水とき片栗粉		
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ2	



作り方

- ①切干大根は水で戻し、絞って食べやすい長さに切る。
- ②人参と玉ねぎは千切りにする。
- ③熱した鍋に油をひき、人参、玉ねぎ、切干大根を炒める。
- ④野菜がしんなりしたらひき肉を入れて炒める。
- ⑤ひき肉がパラパラになったら、水とAの調味料で味付けし、水とき片栗粉を加える。
- ⑥ごはんにかけてできあがり。

切干大根は、水でよく洗って戻せば、そのままサラダにも使えます。戻した後、1cm程度に切ってハンバーグの生地に混ぜると歯ごたえがアップします。歯ごたえが気になる方は、少しゆでるとよいでしょう。