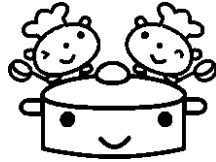


給食メニュー紹介



給食だより

5月の献立から、21日（月）に登場する「切り干し大根の中華炒め」を紹介します。切り干しだいこんは、「カルシウム」やおなかの調子を整える「食物繊維」を多く含む食品です。ベーコンは豚肉などに変えてもおいしいですよ。

【切り干しだいこんの中華炒め】

材料（小学生 4人分）

- ・切り干しだいこん・・・26g
- ・にんじん・・・25g
- ・小松菜・・・40g
- ・ベーコン・・・25g
- ・中華スープの素・・・2g
- ・みりん・・・4g
- ・しょうゆ・・・5g
- ・ごま油・・・適量

おいしくつくるポイント

切り干しだいこんは、
食感が残るように
茹でるのがおすすめです

☆ 作り方 ☆

- ①切干大根は茹でて、食べやすい大きさにカットする。
- ②にんじん（千切り）、ベーコン（2cm幅）をカットする。
- ③ごま油をひき、①と②を炒める。