

# 給食を作ってみよう

## 切干大根キムチ漬け



### 材料（4人分）

- ・切干大根 ……20g
- ・にら ……20g
- ・にんじん ……20g
- ・塩 ……少々
- ・キムチ風味の素 ……10g

### 《作り方》

1. 切干大根は水で戻す。
2. にんじんは干切り、にらは2cm幅に切り、それぞれ茹でる。切干大根も茹でる。
3. それぞれ冷まし、塩をふる。
4. 水気をきり、キムチ風味の素を混ぜる。

### 栄養成分（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量	カリウム
18Kcal	0.5g	0g	4.3g	0.4g	207mg

### ワンポイント

給食で人気のある献立です。

切干大根は大根を天日に干すことで栄養素が凝縮されます。特にカルシウムが豊富に含まれており、骨の形成に役立ちます。

成長期に欠かせないカルシウム豊富な食材をキムチ味で食べられ、ご飯も進むと思います。

