

切り干し大根のナムル



使用した
地場産物

切り干し大根
こまつな
にんじん
鶏ささみ

ポイント

切り干し大根のパリパリとした歯ごたえとごまの風味を楽しめるナムルです。

切り干し大根は、鉄分、カルシウムや、食物せんいを豊富に含んでいるので、健康のためにおすすめの食材です。



1人あたり27kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
切り干し大根	15 g	①鶏ささみは、すじを取り除く。鍋に肉と肉がかぶる程度の水、酒を加えてゆでる。ゆで汁に漬けたまま冷まし、冷めたら適当な大きさにほぐす。
太もやし	100 g	
こまつな	50 g	
にんじん	25 g	
鶏ささみ	1 本	②切り干し大根はかために水でもどし、水分をしぼっておく。こまつなは2 cm幅に切り、にんじんは干切りにする。
☆ 酒	少々	
水	適宜	③太もやし、こまつな、にんじんは、ゆでて冷ましておく。
濃口しょうゆ	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	④調味料を混ぜ合わせ、材料を和える。
いりごま(白)	4 g	
		※切り干し大根をやわらかく仕上げたい時はさっと水洗いをして、熱湯でひと煮たちさせる。

キムタクご飯



使用した
地場産物

米

ポイント

韓国のキムチと日本のたくあんが一緒になった、子どもたちに人気の炊き込みごはんです。

たくあんの甘みがキムチの辛みをおさえて、食べやすく優しい味わいです。

ベーコンの代わりに、豚肉でもおいしくできます。

材料名	分量(3合分)	作り方
精白米	3 合	①米は洗い、ざるにあげておく。ベーコンは短冊切り、たくあんはいちょう切りにする。
ベーコン	60 g	
白菜キムチ	80 g	②ベーコンをフライパンで焼く。
たくあん	60 g	
濃口しょうゆ	小さじ1	③炊飯釜に、米、ごま油、濃口しょうゆを入れ水を足して炊飯器の3合の水分量に合わせる。そこへ焼いたベーコン、白菜キムチ、たくあんを混ぜて、炊飯する。
ごま油	小さじ1	
		④炊き上がったら、できあがり。



1人あたり311kcal