

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# 切り干し大根の ナポリタン

材料（4人分）		作り方
切り干し大根	20g	①切り干し大根は、水で戻しておく。
ベーコン(短冊切り)	20g	
たまねぎ(薄切り)	1/2玉	
人参(千切り)	1/8本	
ピーマン(千切り)	1個	②フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、たまねぎを入れて炒める。
サラダ油	小さじ1	
トマトケチャップ	大さじ2	③人参、切り干し大根を入れて、さらに炒める。
ウスターソース	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	少々	
		④材料に火が通ったら、調味し、ピーマンを入れて、ピーマンに火が通るまで炒める。



岩国ひがし学園

## ～ひとくちMemo～

切り干し大根を使った洋風の料理です。

切り干し大根には、カルシウムや食物繊維、鉄分が豊富に含まれているので、給食では色々な料理に使います。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	64kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	2.6g
カルシウム	32mg
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.4g

