

切り干し大根とたけのこの和え物

切り干し大根とたけのこで食物繊維がたっぷりとれます。
味付けは調味酢だけの簡単レシピです♪

【材料（2人分）】

たけのこ（水煮）	40g
切り干し大根（乾燥）	5g
ほうれんそう	30g
にんじん	20g
油揚げ	2枚
調味酢（黒酢タイプ）	大さじ2



【作り方】

- ① 沸騰した鍋にせん切りにしたにんじん、水に戻した切り干し大根、せん切りにしたたけのこを入れ、2～3分ゆでザルにあげる。
- ② ①の鍋でほうれんそうを茹で、2cm長さに切る。
- ③ 油揚げをフライパンで焼き、せん切りにする。
- ④ ①～③の食材を混ぜ器に盛り、調味酢（黒酢タイプ）をかける。

1人分の栄養価

エネルギー量	97kcal
食塩相当量	0.6g

【食生活改善推進員より】

・油揚げに焼き目を付けるひと手間がポイント。香ばしさが食欲をそそります。

～食育コラム～ 6月は食育月間です！

食育とは、様々な経験を通じて健康的な食生活を実践できる力を育むことです。

食育で身に付けたい「食べる力」には、「食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」「食事の重要性や楽しさを理解すること」「日本の食文化を理解し伝えることができること」「食べ物や作る人への感謝する気持ちを持つこと」などがあります。

これらの力は家庭や学校、地域など様々な場所で学び、身に付けていくものです。朝ごはんを毎日食べる、共食の機会を持つ、食品ロスについて考えてみるなど、できることから始めてみましょう。