

五泉のうんめえ給食

アーモンド和え



「アーモンド」はカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛、食物繊維、ビタミンEが多く含まれており、貧血や便秘の予防、紫外線から肌を守る作用があります。



材料(約4人分)

切干大根	10g	… 水で戻す
薄口しょうゆ	小さじ1/2	
にんじん	25g	… 細切り
小松菜	50g	… ざく切り
キャベツ	100g	… ざく切り

A	アーモンド粉	25g
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	さとう	小さじ1/2

作り方

- ① 戻した切干大根はさっと茹でて冷まし、絞って薄口しょうゆで下味をつける。
- ② にんじん、小松菜、キャベツをそれぞれ茹でて冷ます。
- ③ Aを混ぜ合わせて、①と②を和える。味をととのえて出来上がり。

ご家庭では、分量を加減して作ってください。

切干大根はだいこんを切って干してつくります。同じ量のだいこんと比べると、カルシウム、食物繊維、鉄分の量が多く、歯触りの良い食品です。

