

千葉市の学校給食 冬のおすすめメニュー

切干大根のうま辛炒め



●切干大根を彩りのよい野菜と炒め、にんにくと豆板醤で辛味を生かした料理です。

●切干大根は天日に干すことで、大根の風味が凝縮され、甘味が増します。炒め物や煮物、和え物、みそ汁など、いろいろな料理に使うことができます。

材料	分量（4人分）	切り方
切干大根(乾燥)	60g	戻して3cmに切る
にんじん	1/2本	千切り
にら	1/2束	2cmに切る
エリンギ	1本	千切り
にんにく	少量	みじん切り
ごま油	小さじ1	
豆板醤	少量	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
オスターソース	小さじ1	
白ごま	小さじ2	

作り方

- ① フライパンにごま油とにんにくを入れて炒め、豆板醤を加える。
- ② 切干大根、にんじんを炒める。
- ③ エリンギを加えてさらに炒める。合わせておいたAを加え、調味する。
- ④ にらを加えて炒め、器に盛り、ごまをふる。

※切干大根の戻し方（袋の表示を確認しましょう。）

- ・水でもみ洗いし、汚れやごみなどを取り除く。
- ・きれいな水につけて15分～20分程度戻す。
- ・水を切り、手で水分をしぼる。

～給食の献立例～

ごはん 牛乳 かれのい黄金焼き 鶏肉と根菜のあったか煮 切干大根のうま辛炒め りんご

◆冬が旬の食材（かれのい・さといも・こまつな・りんご）を取り入れた献立です。

◆鶏肉と根菜のあったか煮は、さといも、にんじん、ごぼうなどの根菜に、体を温める働きのあるしょうがを入れて煮ました。

一口メモ

切干大根は、冬の寒い時期に野菜を摂取するための先人の知恵です。生の大根に比べて不足しやすいカルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。



エネルギー： 695kcal
たんぱく質： 33.6g
脂 質： 22.8g
塩 分： 1.6g

小学校中学年の
栄養量