

切干大根

切干大根について

大根を乾燥させることにより、水分量が減り保存性もさることながら、独特の甘み・歯ごたえ・風味が増し、大根の栄養が凝縮され栄養価も高くなります。

なるべくきれいな薄黄白色でゴミなどがなく、よく乾燥したものを選ぶようにしましょう。青みのあるものは青首大根で作ったものでやわらかく甘みがあります。

切干大根と大豆入りミネストローネ
(1人分;エネルギー160kcal
塩分 1.1g)

材料 (2人分)

切干大根	7.5g
大豆 (水煮)	75g
玉ねぎ	100g
人参	20g
セロリ	45g
えのきだけ	40g
にんにく	1g
オリーブ油	6g
●ホルトマ	200g
●水	200cc
○砂糖	少々
●コンソメ	0.5個
○塩	小1
●ローリエ	1枚
○ゴシヨウ	少々

- ① 切干大根は水で戻し、よく洗い、水気を絞っておく。長ければ食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎ・人参・セロリの茎は1cmの角切り、セロリの葉は粗みじん切り、えのきは1cm長さに切る。
- ③ 鍋にオリーブ油とみじん切りのにんにくを入れ、香りが立ってきたら玉ねぎ・人参・セロリをいれて透き通ってくるまで炒める。
- ④ 切干大根・大豆・えのきも加えてざっと炒め合わせたら●を入れ強火にしてアクを取る。弱火で20分くらい煮る。
- ⑤ ○で味を調える。

栄養

切干大根には、カルシウムや鉄・ビタミンB1B2・食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸を刺激し便の排泄を促す働きがあります。また、大根を乾燥する際に出来る不溶性食物繊維「リグニン」はガンや動脈硬化の予防に効果的といわれています。

切干大根のサラダ
(1人分;エネルギー86kcal 塩分 0.7g)

材料 (2人分)

切干大根	30g
きゅうり	40g
人参	20g
☆ごま油小 1.5	☆しょうゆ小 1.5
☆砂糖 小 0.5	☆酢 小 1.5
塩	少々

- ① 切干大根は水で戻し、よく洗い、水気を絞っておく。長ければ食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは細切りにして塩もみをしておく。
- ③ 人参はせん切りにしてレンジで45秒～1分加熱しておく。
- ④ ☆の材料を混ぜ合わせておき、レンジで5～10秒加熱する。全てをよく混ぜ合わせる。

切干大根とツナの炊き込みご飯
(1人分;エネルギー365kcal 塩分 1.2g)

材料 (6人分)

米	3合	昆布茶	小2
切干大根	50g	薄口醤油	大1.5
にんじん	20g	酒	大3
干しいたけ	3枚	みりん	大2
油揚げ	1枚		
シーチキン缶 (油漬)		小1缶 (80g)	

- ① 干しいたけと切干大根は水で戻しておきます。(干しいたけの戻し汁は使うので残しておく)
- ② 米は洗ってザルに上げておく。
- ③ 水で戻した切干大根は固く絞って、約2cm幅に切る。
- ④ 薄口醤油大さじ1を③に混ぜておく。
- ⑤ 油揚げと戻した干しいたけは薄切りに、人参は細切りにする。
- ⑥ 米を炊飯器に入れ、調味料を全て加える。(醤油は大さじ1/2)
- ⑦ 3合の印の線より少し少なめに、干しいたけの戻し汁と水を加え、軽く混ぜる。
- ⑧ ④・⑤・油をよく切ったシーチキンの缶詰を加えて炊き、炊き上がったらく混ぜ合わせる。

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ



マスコットキャラクター
元亀 (げんき) くん

大人の部入賞作品

- ・まず一口 一番最初にベジタブル!
- ・野菜大好き 健康家族
- ・健康は毎食食べる野菜から
- ・野菜たっぷり、元気モリモリ 健康家族
- ・毎食に添える野菜で健康長寿

子どもの部入賞作品

- ・野さい大好き いただきます
- ・元気なやさいは、あまくておいしいよ
- ・元気なやさいを食べて元気いっぱい
- ・畑からテーブルへおいしいをたくさん!
- ・野菜は命