

11月22日(水)

きょう こんだて 今日^{きょう}の献立^{こんだて}は はん ご飯^{はん} きりぼしだいこん い 切干大根^{きりぼしだいこん}入り たまごや 卵焼^{たまごや}き じゃが芋^{いも}のきんぴら なすとたまねぎ^{たまねぎ}の味噌汁^{みそじる}
ぎゅうにゅう 牛乳^{ぎゅうにゅう}です。

きりぼしだいこん 切干大根^{きりぼしだいこん}とは だいこん 大根^{だいこん}を こま 細かく^{こま}切ったものを にっこう 日光^{にっこう}や、 ねっふう 熱風^{ねっふう}がでる きかい 機械^{きかい}で かんそう 乾燥^{かんそう}させた しょくひん 食品^{しょくひん}です。
ちようきほぞん 長期保存^{ちようきほぞん}ができるだけでなく、 ひろうかいふく やく 疲労回復^{ひろうかいふく}に役に たつ ビタミンB群^やが ぐん ほうふ 豊富^{ぐん ほうふ}に含まれています。

きりぼしだいこん つく こうじょう ないぶ
【切干大根を作る工場の内部】



きりぼしだいこん
【切干大根】



きりぼしだいこん つか かんたん
【切干大根^{きりぼしだいこん}を使った簡単^{つか かんたん}なメニューを 算^{こうがいしょうがっこう}小学校ホームページ<今日の給食^{きょう ぎゅうしょく}>に載せましたので
よかったら作^{つく}ってみてください】

ざいりよう
材料^{ざいりよう}(2人前^{にんまえ})

きりぼしだいこん 切干大根^{きりぼしだいこん} 30g こんぶ 昆布^{こんぶ} 3cm

(A) す おお 酢大さじ 1 (A) しょうゆ おお しょうゆ大さじ 1 (A) さとう おお 砂糖大さじ 1 (A) かりゅうわふう こ 顆粒和風だし 小さじ 1/2 (A) みず おお 水大さじ 1

作り方

- きりぼしだいこん りゅうすい あら
1. 切干大根^{きりぼしだいこん}は流水^{りゅうすい}で洗^{あら}っておきます。
- きりぼしだいこん みず い ふんほど もど みずけ しぼ
2. 切干大根^{きりぼしだいこん}と水^{みず}をボウルに入れて 15分程^いおいて戻^{ふんほど}し、水気^{もど}を絞^{もど}ります。
- こんぶ こま き
3. 昆布^{こんぶ}ははさみで細^{こま}かく切^きります。
- ぶくろ きりぼしだいこん こんぶ お できあがり
4. ビニール袋^{ぶくろ}などに 切干大根^{きりぼしだいこん} 昆布^{こんぶ} (A) を入れて 15分^おくらい置いたら出来上がり^{できあがり}です。