

6・7月誕生会の献立を紹介します！

★レバー入りミートソース、切干大根のナムル 牛乳、青リンゴゼリー

ご家庭での感想お待ちしております。



◎今回は【切干大根のナムル】のレシピを紹介します。

切干大根を普段から食べていますか？実は戻し方も簡単でいろいろなレシピに活用できる食材なんです！しかも、栄養は生の大根に比べてカルシウムが約15倍、鉄が約32倍、ビタミンB1・B2が約10倍！そして、食物繊維も約15倍も含まれています。長期保存ができるので、煮物だけでなくサッパリとしたサラダで召し上がってみてはいかがでしょうか？

【切干大根のナムル】

《材料 4人分》

切干大根	25g	ごま油	大さじ1
キュウリ	1.5本	砂糖	小さじ1/2
にんじん	1/3本	しょう油	小さじ1/2
ロースハム	3枚～4枚	塩 少々	炒りごま(白) 大さじ1

《作り方》

- ①たっぷりのお水に切干大根を入れ、ほぐしながらよくもみ洗いし、汚れ、ごみを落とした後、手で水気をしぼり、かぶるくらいの水かぬるま湯に20分くらい浸します。戻ったら水気をしぼって食べやすい長さに切って、塩ゆでして冷ましておきます。
- ②キュウリは千切りにして、軽く塩をふっておきます。
- ③にんじんも千切りにして、塩ゆでして冷ましておきます。ハムは細切りにします。
- ⑤切干大根、胡瓜、にんじん、ハムに、ごま油、砂糖、しょう油、塩で和えて完成です！

★レバー入りミートソースのワンポイントをご紹介します！

豚ひき肉 150g 豚レバー 40g 玉ねぎ 大1個 まいたけ 1パック
 にんじん 中1/2本 グリンピース(冷凍) お好みで！
 ケチャップ 2/3cup ソース 大さじ2 トマトピューレ 大さじ1.5(なくてもOKです)
 水 1/3cup 砂糖 小さじ1/2 塩・こしょう 少々 粉チーズ 大さじ1

～ レバーの下処理のやり方 ～

薄めに切ったレバーをよく水洗いをしたら牛乳に20分くらい浸けます。その後もう一度水洗いして、さっと湯通しします。これで下処理は終わります。細かくみじん切りして幼稚園では使いますが、ご自宅ではフードプロセッサーを使っても良いですね！

※レバーが入る以外はミートソースの作り方で良いので試してみてください！



x
x



x
x



x x



x x



x
x



x x

