



～いわき市 学校給食献立紹介～

# かみかみ和え

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー36kcal/たんぱく質1.7g/塩分0.5g



## シャキシャキとした食感のさっぱり和え物 「かみかみ和え」



切り干し大根のシャキシャキとした食感と、かまぼこ・昆布・ちりめんじゃこのうま味を合わせることで、さっぱりと食べられる甘酢味の和え物です。切り干し大根やちりめんじゃこは、よくかむ食品です。よくかむことは、肥満予防、虫歯予防、消化・吸収を良くする効果などがあります。

### 材料(4人分)

- 切り干し大根..... 15g
- にんじん..... 中1/4本
- かまぼこ..... 3cm
- ちりめんじゃこ..... 2g  
(※しらす干しでも代用可)
- 刻み昆布..... 3g
- しょうが..... 小1かけ
- サラダ油..... 小さじ1/2
- さとう..... 大さじ1/2
- しょうゆ..... 大さじ1/2
- 穀物酢..... 大さじ1/2
- 水..... 大さじ1程度

### 作り方

- 1 切り干し大根を水で洗ってから水で戻した後、水気を切って食べやすい長さに切る。刻み昆布は水で戻しておく。(ちりめんじゃこの代わりにしらす干しを使用する場合は、適量の油で炒めてカリカリにしておく。)
- 2 にんじんはせん切り、しょうがはみじん切り、かまぼこは細切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、しょうが、にんじんを入れて炒め、油が全体にまわったら、切り干し大根を入れる。さらに、かまぼこと刻み昆布、さとうとしょうゆ、水を入れて水分が無くなるまで炒める。
- 4 最後にちりめんじゃこと酢を加えて、仕上げる。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。  
作り方・材料等は、好みに調節してください。



### 【献立例】

雑穀ごはん/牛乳/とり肉の昆布茶揚げ  
/かみかみ和え/なめこと大根のみそ汁

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー791kcal/たんぱく質31.0g/塩分2.7g