

竹ちゃんのおすすめ料理

【料理名】 食育の日献立

つくってみてね！



ごはん 牛乳 さばの塩焼き はりはり漬け なすのみそ汁

【コメント】

9月の食育目標は「バランスよく食べよう」です。

食育の日は食育目標のにそった、和食献立にしています。

はりはり漬けは、保存食の切干大根を使った、手軽にできるメニューです。

作ってみませんか！？

はりはり漬け

食品名	分量 (4人分)	切り方	作り方
切干大根	25g	水で戻す	① きゅうりは塩をして、しばらく置き水気を切る。 ② カッコ内の調味料で、材料をあえる。 冷蔵庫にある食品でアレンジしてください。
きゅうり	1/2 本	輪切り	
にんじん	20g	せん切り	
酢	大さじ 1		
さとう	小さじ 1		
薄口しょうゆ	大さじ 1		

