

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 1月号

切り干し大根は栄養が凝縮！

切り干し大根は生の大根に比べ、骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えると言われます。

煮る、炒めるも美味しいですが、サラダ風にすると、こどもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油で和えて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬い時は、一度炒め煮して冷ましてから使うと良いでしょう。

