



大根餃子・大根きんぴら炒め煮

豊岡市 港区農業委員会・豊岡市学校給食センター



大根餃子 ～豊岡市港区農業委員会～

材料 10個分程度

大根（葉つき）	10～15cm
豚ひき肉(または鶏)	80g
塩・こしょう	適量
梅干し (または大葉・しょうが)	1～2個
片栗粉	適量

作り方

1. 大根は皮をむき、薄くスライスして塩少々をふり、しんなりするまでバットに並べておく。
2. 大根の皮と葉はみじん切りにし、軽く湯通した後、水分を絞る。
3. 種をとった梅干しは細かく刻んでおく。
4. ボウルにひき肉と2・3・塩・こしょうを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
5. 1の大根の片側の端に片栗粉をつけ、4をスプーンで適量のせて二つ折りにする。
6. 平皿にラップを敷き、5を並べ、上にもラップをし、電子レンジ600wで4分加熱する。

つけダレは、酢醤油、みそダレ、ポン酢等お好みで。
蒸し器を使う場合は、
8～10分中火で蒸す

栄養価（1人分 5個分程度）

エネルギー104Kcal たんぱく質7.7g 脂質7.0g 塩分相当量1.3g

大根のきんぴら炒め煮

～学校給食センター～



材料 4人分

大根	200g (1/3本)
ピーマン	40g (中1個)
油揚げ	1枚
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

1. 油揚げは油抜きをしておく。大根と油揚げは5mmの短冊切り、ピーマンはせん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、大根を炒める。
3. 大根に火が通ったら、油揚げを入れ、調味料をいれて味を調える。
4. 最後にピーマンを入れ、色よく仕上げて出来上がり。



大根がたっぷり食べられるメニューです。
冷めてもおいしく、お弁当のおかずにもピッタリです。

栄養価（1人分） エネルギー86Kcal たんぱく質3.0g 脂質5.6g カルシウム39mg 塩分相当量1.8g