

献立ひとくちメモ

9月29日(月)



大根を細切りにして乾燥させたのが切り干し大根です。乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価がぎゅっと凝縮されています。特に、カルシウムは大根(生)の約20倍も含まれています。

皮付き大根の根(生)と切り干し大根に含まれる栄養価の比較
(可食部100g当たり)



※カゴメ株式会社 HP より抜粋