

# 給食レシピ紹介



## 2021年9月30日（木） 小松菜とじゃこの和えもの

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
キャベツ	42	1 cm幅に切る
小松菜	24	1 cm幅に切る
洗いうすくちしょうゆ	0.6	
細切り昆布	0.24	ゆでて水気を切っておく
上乾チリメン(ちりめんじゃこ)	1.2	フライパンで軽く煎る
白いりごま	0.6	
白だし	1.2	

### 【作り方】

- ① キャベツ、小松菜をゆでて、水にさらし、水気を切っておく。
- ② ボウルに①を入れ、洗いうすくちしょうゆで下味をつけておく。
- ③ 別のボウルに、②と細切り昆布、チリメン、白いりごま、白だしを入れて混ぜ合わせる。

### <ポイント！>

- 野菜のゆで加減は、硬めが好きな方、柔らかめが好きな方、それぞれのお好みでどうぞ。
- ちりめんじゃこは、煎ると香ばしさがアップします。
- しょうゆの味付けではなく、白だしの味付けだと、ちりめんじゃこの色合いがそのままなので、見た目も良いです。