

➔ おひたし



材料(4人分)

にんじん	28g
かまぼこ	20g
もやし	100g
冷凍カットほうれん草	20g
しょうゆ	8g(小さじ1と1/2)
上白糖	4.8g(小さじ1)
酢	2.4g(小さじ1/2)
サラダ油	少々
しらす干し	8g
白すりごま	6.4g

➔ 作り方

1. にんじん、かまぼこは短冊切りにする。
2. 鍋にお湯を沸かし、もやし・にんじん・冷凍カットほうれん草・かまぼこを茹で、水気を切り、冷ます。
3. しょうゆ・上白糖・酢・サラダ油を混ぜておく。
4. 冷めた(2)にしらす干し・白すりごまを加え、(3)を入れてよく混ぜる。

* コツ・ポイント *

学校給食では、サラダ・和えものの野菜は全て加熱し、真空冷却機で急冷しますが、ご家庭ではお好みによりかまぼこは生食してください。

給食では冷凍カットほうれん草を使用していますが、家庭で作られる際は、生のほうれん草を使用してもよいでしょう。