



副菜



小松菜の胡麻和え



すりごまの半分をねりごまに変えると、よりごまの風味が強くなります。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|-----------|--------|
| • こまつな | 4本 |
| • キャベツ | 3枚 |
| • 塩(塩もみ用) | 適量 |
| • にんじん | 中1/4本 |
| • すりごま | 大さじ2 |
| • 砂糖 | 小さじ2 |
| • しょうゆ | 大さじ1/2 |

作り方

- ①すりごま、砂糖、しょうゆを混ぜて和え衣を作っておく。
- ②こまつなは2cm幅に切り、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ③野菜は茹でて冷やした後、塩でもんで水を切る。
- ④③を和え衣で和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- ご飯
- あじのバリバリ揚げ
- 小松菜の胡麻和え
- 大根と厚揚げの味噌汁

