様式１

小瀬菜っぱ炒め

旬の食材：小瀬菜大根

学校名：小野田小学校

材料（大人４人分）

・油揚げ	４０ｇ	・油（炒め用）	適量
・豆もやし	２４０ｇ	・しょうゆ	小さじ２（１２ｇ）
・にんじん	４０ｇ	・さとう	小さじ１（　３ｇ）
・小瀬菜大根（葉）	８０ｇ	・みりん	小さじ１（　６ｇ）
・つきこんにゃく	８０ｇ	・酒	小さじ１（　５ｇ）
		・和風だし	小さじ１（　３ｇ）

作り方

① 油揚げは短冊切り、にんじんはせん切り、小瀬菜大根は２cm幅に切る。

② こんにゃくと小瀬菜大根はさっと下茹でする。

③ 小瀬菜大根以外の食材とこんにゃくを炒める。

④ 材料に火が通ったら調味料で味付けし、小瀬菜大根を加えて、さっと炒めて完成。

ワンポイント

小瀬菜大根の葉は、さっと下茹でをして、調理の最後に加えると、きれいな緑色を保つことができて、彩りが良くなります。



栄養価（１人当たり）

エネルギー：	81	kcal
たんぱく質：	5.4	g
脂質　　：	5.1	g
塩分　　：	0.5	g

※油３ｇとして計算しました

野菜は１日３５０g食べましょう

～毎月第３日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～