

チンゲン菜としらすのおひたし

旬の食材：チンゲン菜

材料（大人4人分）

・ チンゲン菜	120 g	A	・ しょうゆ	小さじ1 (6 g)
・ しらす干し	40 g		・ さとう	小さじ1 (3 g)
・ もやし	140 g		・ みりん	小さじ1 (6 g)
・ にんじん	30 g		・ 酒	小さじ1 (5 g)
・ えのきたけ	50 g		・ 白いりごま	小さじ1 (3 g)

作り方

- ① チンゲン菜は2センチ幅、にんじんはせん切り、えのきは石突をとり1/3に切る。しらすとごまは鍋で乾煎りする。
- ② ①で切った食材と、もやしをそれぞれボイルする。
- ③ 調味料をすべて合わせて、加熱し、アルコールをとばす。
- ④ ②と③の粗熱が取れたら、和えて完成。

ワンポイント

給食の副菜は、衛生面も考慮して、1度食材をボイルしてから冷却し、水気をしっかりと切ってから、調味料で和えています。自宅では電子レンジを活用することで時短になります。しらすを入れることでカルシウムもプ



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～



栄養価（1人当たり）

エネルギー：	41	kcal
たんぱく質：	4.2	g
脂質	：	0.6 g
塩分	：	0.5 g