



おひたし(じゃこ入り)



野菜のビタミンと一緒に、小魚のカルシウムやたんぱく質がとれるメニューです。

【材料】4人分

ほうれん草	100g
もやし	100g
にんじん	20g
ちりめんじゃこ	4g
だし醤油	10g
いりごま	2g

【作り方】

- ①ほうれん草は3cmくらい、にんじんは千切りに切ります。
- ②野菜をゆでて、冷水で冷まし、よく水気を絞ります。
- ③野菜をだし醤油で先にあえて、ちりめんじゃことごまを加え、優しく混ぜます。

*だし醤油を使うと塩味が少なくても美味しく食べられます！

*だし醤油がないときは、白だしと醤油を混ぜたり、醤油に昆布だし（顆粒や粉末）を混ぜてもできますが、醤油の量を調整してみてください。



【給食の献立例】

- ・米粉パン
- ・牛乳
- ・焼きそば
- ・おひたし(じゃこ入り)
- ・ぶどうゼリー