



かんたん・おいしい給食レシピ ④

<レッツ クッキング!>

令和2年3月 下松市立小学校給食センター



*おうちの方へ

手軽に作るができるように、材料は目安量を表記しています。調味料の量は様子を見て加減してください。

野菜は、下記の2種類だけでなく、キャベツ・はくさい・にんじんなど、ご家庭にあるものも活用してください。

また、給食は、切った野菜をまとめてゆでていますが、ほうれんそうは長いままをゆでてから切っても大丈夫です。

のりごまあえ



ざいりょう にんじん
材料(4人分)



つく かた
作り方

- ほうれんそう 1/2 袋 ふくろ
 - もやし 1/2 袋 ふくろ
 - いりごま 大さじ1 おお
 - 味付けのり 3枚 (焼きのりでもよいです。) あじつ まい や
- ちょうみりょう
調味料

- さとう 大さじ1/2 おお
- しょうゆ 大さじ1 おお

① 材料を切る。調味料は量って、
いっしょに混ぜ合わせておく。



ほうれんそう…
2cm くらいの長さ



のり…
手やキッチンばさみなどで細切り

② なべに湯をわかして、
もやしを入れ、少した
ったらほうれんそう
を加えて、やわらかく
なるまでゆでる。
(*電子レンジを
使ってもよいです。)



③ ゆで終わったら、水につけて、すぐに
取り出し、しぼる。



④ ボウルに材料全部と調味料を
入れて混ぜ合わせる。



くだまつあえ

給食では、のりごまあえに、笠戸島で作られたレモンの皮の細切り
と果汁を少し入れて「くだまつあえ」を作ります。

