

大人気！給食レシピ

給食で人気のレシピを紹介します。野菜のメニューの中で、残りがない人気の「ごま酢和え」と「なめたけ和え」です。野菜とさっぱりした味付けで人気です。「なめたけ和え」は、えのき茸を味付けし、野菜と和えるだけで食べやすくなります。たくさんの児童が「おいしかった！」と話しかけてくれました。ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

ごま酢和え（4人分）

材料	こまつな	中1本（2cm幅切り）	
	キャベツ	20g（太い千切り）	
	★	しょうゆ	大さじ1/2
		穀物酢	小さじ1
		三温糖	小さじ1
		すりごま（白）	大さじ1と1/2

- 作り方
- ①★印の調味料を加熱し冷ます。
 - ②こまつな、キャベツはそれぞれさっとゆでる。
 - ③①と②とすりごまを混ぜ合わせる。

なめたけ和え（4人分）

材料	こまつな	中1本（2cm幅切り）	
	キャベツ	20g（太い千切り）	
	もやし	80g	
	★	えのきたけ	60g（1/3切り）
		しょうゆ	大さじ1/2
		三温糖	小さじ1/3
		しょうゆ	小さじ1（仕上用）

- 作り方
- ①★印の材料を下煮する。
 - ②こまつな、キャベツはそれぞれさっとゆでる。
 - ③①と②としょうゆで和える。