

# 給食レシピ紹介！



給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで熊本市産品くまもとしさんひんを使ったレシピつかを紹介しょうかいしていきます。  
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理いっしょりょうりを作つくってみませんか。

## チンゲン菜の塩昆布あえ



<材料> 4人分  
チンゲン菜 40g  
もやし 120g  
にんじん 20g  
塩昆布 4g  
いりごま 小さじ1

調味料 { 薄口しょうゆ 小さじ1/2  
みりん 小さじ1/2  
ごま油 小さじ1/2

チンゲン菜は、北部地区で育てられています。チンゲン菜は、成長期に必要なカルシウムや鉄が豊富な食材です！

シャキシャキとした歯ごたえが特徴です！塩昆布を入れるので簡単に作ることができます。



### <作り方>

- ① チンゲン菜は1cm幅に、にんじんは千切りにする。
- ② もやしは水からゆで（約5～6分）、ゆで上がったらザルにあげて水にさらし冷やす。
- ③ にんじん、チンゲン菜沸騰したお湯で、ゆでて冷ましておく。
- ④ ②③と塩昆布、いりごまを調味料であえる。

