

# 給食レシピ紹介！



給食で実施した献立で熊本市産品を使ったレシピを紹介していきます。  
ぜひ、お家の人と一緒に料理を作ってみませんか。

## ほうれん草のひじきあえ



ほうれん草は、飽田地区で育てられています。ほうれん草は、成長期に必要なカルシウムや鉄が豊富な食材です！ビタミンCも含まれているので、風邪予防に最適です。

ひじきは下味を付けておくと、食べやすくなります！



### <材料> 4人分

ほうれん草	60g	酢	小さじ1
白菜	100g	うす口しょうゆ	小さじ1
にんじん	20g	砂糖	小さじ1
乾燥ひじき	4g		
A { 濃口しょうゆ	小さじ1/2	いりごま	小さじ1
みりん	小さじ1/3		
砂糖	小さじ1/2		

### <作り方>

- ① ひじきは水につけて戻し、水気を切っておく。
- ② ①をAで煮て、下味を付け、粗熱をとっておく。
- ③ ほうれん草は熱湯でゆでて、流水にさらした後、2～3cmの長さに切り、水気を切っておく。
- ④ 白菜は1cm幅の短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ⑤ ④をゆで、水にさらし、水気を十分にきる。
- ⑥ ②、③、⑤を調味料であえ、いりごまを入れて仕上げる。