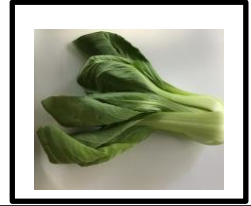


# 3月の給食おすすめレシピ

## チンゲンサイの塩昆布あえ



<材料> 4人分			
チンゲンサイ	40g	うすくちしょうゆ	小さじ 1/2
もやし	120g	みりん	小さじ 1/2
にんじん	20g	ごま油	小さじ 1/2
塩昆布	4g		
いりごま	4g		

### <作り方>

- ① チンゲンサイは1cm幅に、にんじんは千切りにする。
- ② にんじん、チンゲンサイは沸騰したお湯で、もやしは水からゆでて、水で冷まして水気をきる。
- ③ ②と塩昆布、いりごまを調味料であえる。

## ほうれん草のひじきあえ



<材料> 4人分			
ほうれん草	60g	酢	小さじ1
白菜	100g	うすくちしょうゆ	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	
	みりん	小さじ 1/3	
	砂糖	小さじ 1/2	
いりごま	4g		

### <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 ほうれん草はゆでて、流水にさらした後、2~3cmの長さに切り、水気をきっておく。
- 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、ごまを入れて仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少なめです。ご家庭で調整されてください。