

# \* きゅうしょくのレシピ \*



給食のレシピを紹介します。  
ぜひ、ご家庭で  
おためしてください！

## 小松菜と油揚げの煮びたし

【1人分】

食材名	分量	下処理	作り方
こまつな	10	ゆでて一口大	①だし、調味料で油揚げを煮含める ②野菜を蒸かす ③①と②を混ぜ合わせる * 給食での作り方です。 ご家庭では、①に下茹でした野菜を加えひと煮してもよいです。
もやし	25		
にんじん	10	短冊	
油揚げ	8	油抜き短冊	
しょうゆ	3		
さとう	0.3		
酒	0.5		
みりん	0.5		
だし	3		

## 小松菜のじゃこ炒め

【1人分】

食材名	分量	下処理	作り方
こまつな	30	ゆでて一口大	①野菜を蒸かすまたはゆでておく ②油でちりめんじゃこ、油揚げを炒める ③①を加え調味し、かつお節粉をふる
もやし	20		
にんじん	10	千切り	
油揚げ	3	油抜き千切り	
ちりめんじゃこ	2		
サラダ油又はごま油	少々		
さとう	1		
しょうゆ	2		
みりん	1		
かつお節粉	少々		