



給食レシピ紹介



【しらす炒飯】 子ども4人分

材料

- 米 200g
- ごま油 4g
- たまねぎ 40g
- しらす干し 60g
- コーン缶 12g
- 小松菜 40g
- しょうゆ 5g
- かつお節 0.5g

作り方

1. 米を通常の水加減で炊飯する。
2. 玉ねぎを粗みじん切りにする。
3. 小松菜を食べやすい大きさに切る。
4. 鍋にごま油を熱し、2、しらす干し、コーン、3の順に炒める。
5. 4に炊きあがったご飯を加え、さらに炒める。
6. 5にしょうゆ、かつお節を加え、よく混ぜて出来上がり。



【春雨サラダ】 子ども4人分

材料

- 春雨 12g
- 鶏ささみ 40g
- にんじん 30g
- きゅうり 45g
- 砂糖 3g
- 酢 4g
- しょうゆ 5g
- ごま油 2g
- ごま 1g

作り方

1. 春雨は茹でて食べやすい長さに切る。
2. 鶏ささみは茹でて食べやすい大きさにほぐす。
3. にんじん、きゅうりは食べやすい千切りにして茹でる。
4. 砂糖、酢、しょうゆ、ごま油を合わせる。
5. 1、2、3、4. ごまをよく和えたら出来上がり。

