



志村みの早生大根菜のじゃこごまあえ

～ 大根菜にじゃこをプラス 子どもも食べやすいごまあえです～



<給食で提供されたメニュー>

ごはん

生揚げの吹き寄せ煮

志村みの早生大根菜のじゃこごまあえ

牛乳

エネルギー 51 kcal (1人分) 食塩相当量 0.9 g (1人分)

材料(4人分)

志村みの早生大根菜 (大根菜でも可・2cm位に切る)	100g
にんじん(せん切り)	中 1/3本(50g)
キャベツ(短冊切り)	2枚(100g)
ちりめんじゃこ	大さじ3(15g)
しょうゆ	大さじ1
ねりごま	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2 強
白ごま	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1 弱

作り方

- 【1】じゃこはフライパンで軽く炒る。
- 【2】野菜をさっと茹でて水を切り、冷ます。
- 【3】酒、みりんを器に入れ、ラップをせずに電子レンジで加熱し、軽く沸騰させる。
- 【4】【3】に砂糖、ねりごまと白ごまを加えて混ぜる。
- 【5】【1】【2】【4】を和えたら完成。