

☆保一小的の給食レシピ☆

【副菜編】

大根と青菜の練りごま和え

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
だいこん	120g	千切り	<p>①野菜、えのきたけ、油揚げを切る。</p> <p>②にんじんを水から茹で、沸いたら大根を加え少し加熱し、えのき、ほうれんそう、油揚げを加える。</p> <p>再度沸いたらざるに上げ、軽く水にさらして冷まし、水気を絞る。</p> <p>③練り胡麻、しょうゆ、砂糖、だしを混ぜ合わせ、②の野菜と混ぜる。</p>
にんじん	40g	千切り	
ほうれんそう	40g	2～3cm	
えのきたけ	20g	2～3cm	
油揚げ	15g (1/2枚)	短冊	
白練りごま	20g (大1強)		
薄口醤油	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
だし汁	小さじ1		



ワンポイント

*練りごまの風味が大人気の和え物です。青菜を水菜に変えてもきれいです。

*醤油+だし汁はめんつゆで代用できます。お好みで砂糖の量を調整してください。