

☆保一小の給食レシピ☆

【副菜編】

白和え

材料	分量(6人分)	切り方	作り方
ほうれんそう	90g	2~3cm	<p>①ほうれんそう、にんじんを切る。</p> <p>②にんじんを水から茹で、沸いたら2分ほど加熱し、ほうれんそう、糸こんにゃくを加える。ざるにあげ水にさらして冷まし、水気を絞る。</p> <p>③豆腐、ごま、調味料を混ぜ合わせ、②の野菜と混ぜる。</p> 
にんじん	90g	千切り	
糸こんにゃく	60g		
豆腐	60g	つぶす	
白すりごま	15g (大2)		
薄口醤油	小さじ2		
砂糖	大さじ1		

ワンポイント

*給食では豆腐も加熱しますが、すぐに食べ切る場合は未加熱でOKです。

木綿豆腐ではしっかり、絹豆腐ではねっとりとした食感になります。

*傷みやすいため、作り置きの際は豆腐を茹でるなどして中心部まで加熱してから

つぶして冷蔵庫で冷まし、野菜と和えてください。

その場合も当日中に食べ切ってください。