



きゅう      しょく  
給食レシピ



しょうがっこう      がつ      か      きん  
小学校では10月2日(金)、  
ちゅうがっこう      がつ      にち      か  
中学校では10月27日(火)  
の給食に登場!

ざいりょう      にんぶん  
<材料>      4人分

あぶら  
油あげ・・・20g

こまつな      かぶ      ていと  
小松菜・・・2~3株 (120g程度)

にんじん・・・60g

なめたけ・・・おお      大さじ2

なめたけ1つで味つけOKのかんたんレシピです!

具材は、ほうれん草やもやし、大和まなど

ほかのものを組み合わせて作ってもおいしいですよ。

つく      かた  
<作り方>

あぶら      たんざくぎ  
① 油あげ…短冊切り

こまつな      はば      き  
小松菜…2~3cm幅にざく切り

にんじん…ほそ      たんざくぎ  
…細い短冊切り

あぶら      こまつな      しお  
② 油あげ、小松菜、にんじんを塩ゆでする。

③ ざるにあげて流水で冷やし、水気をしっかりしぼる。

④ なめたけを加えて和える。