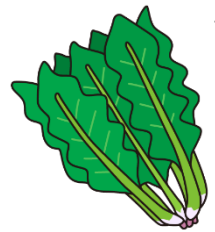




きゅう      しょく      あじ  
 ~おうちでも味わおう~  
**給食レシピ**

そう  
**ほうれん草の**  
 たけあ  
**なめ茸和え**



♪寒くなると  
 甘くて  
 おいしくなる♪

がっ か きん  
**12月8日(金)**  
 ちゅうがっこう きゅうしょく どうじょう  
**中学校の給食に登場!**

ざいりょう      にんじん  
**<材料>      4人分**

- ほうれん草・・・140g
- にんじん・・・80g
- ちりめんじゃこ・・・12g
- あじつ      たけ      おお  
 味付けなめ茸・・・大さじ3
- しお      よう      しょうしょう  
 塩(ゆで用)・・・少々

つく      かた  
**<作り方>**

1. ほうれん草は塩水でさっと茹でて、水にさらし、水気を絞って  
 から3cm幅に切る。
2. にんじんは千切りにする。
3. 鍋に湯をわかし、にんじんを茹でる。やわらかくなったらちり  
 めんじゃこも入れてさっと茹で、ざるにあけ、水気を絞る。
4. ボールに、1のほうれん草と3のにんじんとちりめんじゃこを  
 入れて、味付けなめ茸を加えて混ぜたらできあがり!

なめ茸の量は  
 調整してくださいね☆

