学校給食レシピ

小松菜のおひたし

＜献立・調理のポイント＞

★最初、にんじんをゆがく時に白菜の白い部分を同時に入れておくと、白菜に早く火が通り、時短になります。
白菜のシャキシャキ感が好きな方は後から入れて下さい。
お好みのお浸しを作ってみて下さい♪

＜材料＞　　（小学生の量）

	食材	１人分量	作りやすい分量(５人分)	切り方等
	小松菜	２２ｇ	１００ｇ(１／３束)	１㎝幅に切る
	白菜	１２ｇ	６０ｇ(２／３枚)	１㎝幅に切る
	しめじ	４ｇ	２０ｇ(１／５パック)	２㎝
	にんじん	４ｇ	２０ｇ(２㎝)	千切り
★	砂糖	１ｇ	５ｇ(大さじ１／２)	たれを作る
★	薄口しょうゆ	２ｇ	１０ｇ(大さじ／２)	
★	みりん	０．８ｇ	４ｇ(小さじ２／３)	

＜作り方＞

1. たれ(★印)を混ぜておく。（混ざりにくいときはレンジで軽く温めて混ぜる）
2. 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れる。
3. にんじんが柔らかくなったら、小松菜・白菜・しめじを鍋に入れてさっとゆがく。
4. 野菜をざるに上げて冷まし、タレと和える。