



ごま醤油和え



給食の定番メニューです。少し苦みのある小松菜を食べやすくするために、甘めの味に仕上げるのが人気の理由です。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：58kcal

タンパク質：2.8g

塩分：0.8g

ちりめんじゃこを空炒りしたり、低温でカリッと揚げると生臭さを軽減することができます。



作り方



- 1 小松菜は3cm長さ、キャベツは1cmに切る。
- 2 小松菜とキャベツをさっと茹で、冷まし、水気を切る。
- 3 ホールコーンは水気を切る。
- 4 ◆の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 野菜とちりめんじゃこを④のドレッシングで和え、味を調べ、最後に白いりごまを混ぜる。

材料	4人分
小松菜	120g
キャベツ	100g
ホールコーン	40g
ちりめんじゃこ	12g
白いりごま	大さじ1
◆醤油	小さじ2
◆サラダ油	小さじ2
◆上白糖	小さじ1強

緑黄色野菜の中でも小松菜は、栄養価が高く、冬野菜の優等生です。βカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分等、成長期に必要な栄養素がたっぷり！給食では、埼玉県産（越谷産）の小松菜をたくさん使っています。

