

小松菜と白菜のあえもの

6月 第1回 スマイル給食（自校調理）



☆材料（1人分）

☺ 小松菜	20g
白菜	40g
しお（湯の0.3%）	少々（茹でる湯の0.3%量を加える）
こいくちしょうゆ	小さじ1/3弱（1.8g）

☆つくり方

- ① 十分な量の湯を沸かし、湯に対して0.3%量の塩を加え小松菜・白菜をゆでる。
- ② 冷却して、こいくちしょうゆで和える。

* 中学年（3～4年生）の分量です。

野菜などは廃棄した分を除いた正味量を掲載しています。

POINT

小松菜と白菜は歯ごたえ良く塩ゆでし、シャキシャキ感を楽しめます☺