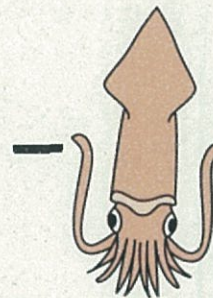


8のつく日はカミカミの日
カミカミレシピ!!

～給食のレシピ紹介～



小松菜のするめあえ

材料	1人分	4人分
あたりめ	2 g	8 g
キャベツ	10 g	40 g
こまつな	20 g	80 g
もやし	30 g	120 g
濃口しょうゆ	2 g	8 g(小さじ1と3分の1)
みりん	0.5 g	2 g(小さじ3分の1)
ごま油	0.5 g	2 g(小さじ3分の2)

※材料や作り方は、家庭向けに給食とは一部変えています。

【作り方】

- ①あたりめは、小さく切っておく。
キャベツは短冊切りにし、ゆでしておく。
小松菜は、ゆでて水で冷やし、2cmに切る。
もやしはゆでて水で冷やしておく。
- ②材料はよくしぼり、調味料とあたりめであえ、少し置いてなじませてから食べる。



あたりめ

材料がそろえば、目分量でも十分です。
野菜の量も、あるものを使いやすい量で
使ってみてください。味は、あまり濃く
なりすぎないように・・・！