

～給食のレシピ紹介～

千草あえ

材料	1人分	4人分
ほうれんそう 葉、生	40 g	160 g
えのきたけ 生	10 g	40 g
ハム	10 g	40 g
こいくちしょうゆ	2 g	8 g(小さじ1と3分の1)
みりん	1 g	4 g(小さじ3分の2)
ごま油	0.5 g	2 g(小さじ2分の1)

※材料は、家庭向けに給食とは一部変えています。

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて水で冷やし、食べやすい大きさに切る。
- ②えのきたけは石づきをとり、2分の1に切ってほぐし、ゆでておく。
- ③ハムはせん切りにしてさっとゆでる。
- ④①～④の材料を調味料であえる。



とてもカンタンで、子ども達にも食べやすい味です。給食のハムは食品添加物のないものを使っています。市販でハムを使うとき、一度ゆでると食品添加物を減らすことができます。ほうれん草の他にも小松菜やチンゲン菜でも合いますよ。