



だいとう  
**キラキラ大東** 

やさしい  
**レッツ♪野菜**  
**クッキング**

**おひたし**

うち お家では、<sup>はもの</sup>葉物野菜のみを使っ  
たおひたしが<sup>おお</sup>多いと思<sup>おも</sup>いますが、  
<sup>きゅうしょく</sup>給食では<sup>しゅるい</sup>3種類<sup>やさしい</sup>の野菜<sup>つか</sup>を使っ  
て<sup>けいざいてき</sup>経済<sup>しあ</sup>的に仕<sup>あ</sup>上げています。



<sup>ざいりょう</sup>【材料】<sup>にんぶん</sup>（4人分）

- ・もやし……<sup>ふくろ</sup>1袋
- ・キャベツ……<sup>ぶん</sup>8分<sup>こ</sup>の1個
- ・こまつな……<sup>かぶ</sup>2株

<sup>ちょうみりょう</sup>※調味料※

- ・しょうゆ…<sup>おお</sup>大さじ1

<sup>つく</sup>【作り方】<sup>かた</sup>

- ①キャベツはざく<sup>ぎ</sup>切り<sup>ねっとう</sup>にして、さっ<sup>ひ</sup>と熱湯<sup>かる</sup>でゆでて、流水<sup>りゅうすい</sup>で冷<sup>ひ</sup>やし、軽<sup>かる</sup>くしぼ<sup>かる</sup>っておきます。
- ②こまつなは、さっ<sup>ねっとう</sup>と熱湯<sup>りゅうすい</sup>でゆでて、流水<sup>りゅうすい</sup>で冷<sup>ひ</sup>やしたあと、3センチ幅<sup>はば</sup>に切<sup>き</sup>ります。
- ③もやしも、さっ<sup>ねっとう</sup>と熱湯<sup>りゅうすい</sup>でゆでて、流水<sup>りゅうすい</sup>で冷<sup>ひ</sup>やし、軽<sup>かる</sup>くしぼ<sup>かる</sup>っておきます。
- ④食<sup>た</sup>べる直<sup>ちよくぜん</sup>前にしょうゆとあえます。

<sup>えいようか</sup>栄養価<sup>ぶん</sup>（ひとり分）

エネルギー：15キロカロリー

たんぱく質<sup>しつ</sup>：1.5グラム

脂肪<sup>しぼう</sup>：0.0グラム

塩分<sup>えんぶん</sup>：0.5グラム