



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



^{ざいりょう}【材料】^{にんぶん}(4人分)

- ・もやし……^{ふくろ}1袋
- ・キャベツ……^{ぶん}8分^この1個
- ・こまつな……^{かぶ}2株

^{ちょうみりょう}※調味料※

- ・しょうゆ…^{おお}大さじ1

^{つく}【作り方】^{かた}

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

^{えいようか}栄養価^{ぶん}(ひとり分)

エネルギー：15キロカロリー

たんぱく質^{しつ}：1.5グラム

脂肪^{しぼう}：0.0グラム

塩分^{えんぶん}：0.5グラム