



だいとう
キラキラ大東 

さいたま
レッツ♪埼玉
クッキング



ねん くみ しら
5年3組さんの調べによる
ねぎめたの作り方です。

- ざいりょう にんぶん
【材料】(2人分)
- ふかや ほん
・深谷ねぎ……2本
 - しろ おお
・白すりごま……大さじ2
 - さとう おお ぶん
・砂糖……大さじ1と3分の2
 - しろ おお ぶん
・白みそ…大さじ1と2分の1
 - す おお ぶん
・酢……大さじ1と2分の1
 - ・みりん……小さじ1
- きゅうしょく にんぶん
★給食では、(4人分)
- ・ねぎ(2センチ幅) …2本
 - ・いか(薄切り) …80g
 - ・カットわかめ…小さじ1
 - ・白みそ…大さじ2
 - ・酢……小さじ1強
 - ・砂糖……大さじ1強
 - ・からし粉……お好み

- つく かた
【作り方】
- ①ねぎを3センチくらいの長さ^{なが}に切る。
 - ②切ったねぎ^きを軟らかくなるまでむす。
 - ③小鍋^{こなべ}にみそ、砂糖^{さとう}、酒(みりん)^{さけ}、酢^すを合^あわ
せて強火^{つよび}でねり、照^てりがでたところ^{よわび}で弱火
にし、火^ひからおろす。
 - ④手順②と手順③^{てじゆん}をからめて、できあがり!

- きゅうしょく
★給食では、
- ・からし粉^こを少^{しょうりょう}量^{りょう}の熱湯^{ねつとう}で溶^とき、練^ねった
調味料^{ちようみりょう}に加^{くわ}えます。
 - ・水^{みず}で戻^{もど}したわかめ、さっとゆでたいかと
蒸^むしたねぎの粗熱^{あらねつ}をとり、からし^{くわ}を加^{くわ}え
た調味料^{ちようみりょう}をからめたら完成^{かんせい}。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)
エネルギー: 58キロカロリー
たんぱく質^{しつ}: 4.6グラム
脂肪^{しぼう}: 0.8グラム
塩分^{えんぶん}: 0.9グラム