

12月9日給食メニュー

ほうれん草のしらすあえ

【材料 4人分】

ほうれん草	1束
もやし	150g
しらす	25g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま	大さじ1



【作り方】

- ① ほうれん草、もやしは食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草、もやし、しらすは食感が残る程度に蒸す又は茹でる。
- ③ ほうれん草、もやしをよく絞り、水気を取り、ボウルに入れる。
- ④ しょうゆ、砂糖を合わせてよく混ぜる。
- ⑤ ③にしらす、④の調味料、ごまを入れてよく混ぜ合わせて完成！

☆しらすに塩気があるので、調味料の量はちゅういしましょう。
☆ごまはいりごま、すりごま好きなほうを使ってください。すりごまを子どもにお手伝いさせてすってあげることで食べたい気持ちが育ちますよ♪
☆しらすとごまはカルシウムが豊富です！