栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

あたたちりめんあえ

（材　料）　４人分

- ちりめん　……　１０ｇ
- 小松菜　……　１００ｇ
- キャベツ　……　１２０ｇ
- にんじん　……　３０ｇ
- 白ごま　……　小さじ2
- さとう　……　小さじ1
- しょうゆ　……　小さじ1強

《作り方》

① ちりめん，白ごまはからいりする。
② キャベツは短冊切り，にんじんはせん切りにする。
③ キャベツ，にんじんはそれぞれゆでて，冷ましておく。
④ 小松菜はゆでて水気をしぼり，２～３㎝長さに切る。
⑤ ①③④をさとう，しょうゆであえる。

阿多田特産のちりめんを入れたあえものです。夏はきゅうりを入れてもおいしくいただけます。

もりもりたべるくん

大竹市給食センター