

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

ちりめんあえ

2 材料

(1 人分)

・ だいこん	30 g
・ こまつな	10 g
・ しらす干し	3 g
・ にんじん	5 g
・ ごま油	0.5 g
・ こいくちしょうゆ	1.5 g
・ さとう	0.3 g
・ 穀物酢	1 g



3 作り方

- ① だいこんとにんじんは短冊切りにする。茹でて水冷し、水気もよく絞る。
- ② 小松菜は茹でて水冷し、食べやすい大きさに切る。
- ③ しらすもさっと茹でる。
- ④ 調味料でゆでた野菜を混ぜる。味を整える。

4 おすすめのポイント

- ✿ 野菜もカルシウムもとれるメニューです。
- ✿ しらすを茹でずに、ごま油で炒めてカリカリにしてから 茹でた野菜と混ぜると、食感も変わっていいと思います。

(山口市 小学校)