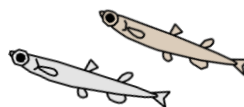


小松菜としらすの和え物

<作り方>

- ① **小松菜**は長さ2 cmに切る。沸騰したお湯でさっと茹でて水にさらし、しぼる。
- ② **もやし**は、ざく切りにして茹でてしぼる。
- ③ **しらす干し**は、さっと茹でる。
- ④ ①～③を**しょうゆ・砂糖**で和える。
- ⑤ 器に盛り付け、**かつお節**をのせる。



●栄養価	
エネルギー	32kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.3g
塩分	0.8g

材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
小松菜	1 束(280g)	2 cm	1 cm	葉を柔らかく茹でて みじん切りにする	茎を柔らかく茹でて ざらつきペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
もやし	1/2袋(120g)	ざく切り	2 cm	茹でてペーストにする		
しらす干し	40g	そのまま		すりつぶす	ざらつきあるペーストにする	
かつお節	ひとつまみ	そのまま	細かくする	ミルサーで粉にする		
しょうゆ	小さじ2					
砂糖	小さじ1強					

※こどもは大人の2／3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。