

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: チンゲン菜のごまみそあえ (55kcal)



材料 (4人分)

	ごぼう	…70g
A	さとう	…小さじ1杯
	うすくちしょうゆ	…小さじ1杯
	にんじん	…20g
	じゃがいも	…60g
	チンゲン菜	…80g
	コーン	…大さじ2杯
	すりごま	…小さじ1杯
B	白みそ	…小さじ2杯
	しょうゆ	…小さじ1/2杯
	さとう	…小さじ2杯
	みりん	…小さじ1/2杯

作り方

- 1 ごぼう、にんじん、じゃがいもは千切り、チンゲン菜はザク切りにする。
- 2 ごぼうをAの調味料で下煮する。
- 3 にんじん、じゃがいも、チンゲン菜、コーンはゆでる。
- 4 Bの調味料とすりごまを練り合わせて和え衣をつくる。
- 5 ごぼう、その他の野菜の水気をしっかりきって和える。

ごぼう、じゃがいも、コーンなどいろいろな食感を
楽しめるごまみそあえです！