

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: ^{しちふくじん}七福神なます (35kcal)



材料 (4人分)

れんこん	…40g
白糸こんにゃく	…40g
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	…30g
だいこん	…80g
きゅうり	…70g
きくらげ	…1g
B さとう	…大さじ1杯
酢	…大さじ1杯
うすくちしょうゆ	…小さじ1/2杯
塩	…少々
ゆず果汁	…小さじ1/2杯

作り方

- 1 れんこんは^{うす いちようぎ}薄い銀杏切り、^{た やさい}その他の野菜は^{せん}干ぎ^き切りにする。きくらげは^{みず}水でもどして^{ほそ き}細く切る。
- 2 れんこんと^{しろいろ}白色こんにゃくをAのさとうとうすくちしょうゆで^{したに}下煮する。
- 3 ^{た やさい}その他の野菜ときくらげはゆでて、^{みず}しっかり水^きき切りする。
- 4 Bの^{ちょうみりょう}調味料で^あ合わせ酢^ずを作る。
- 5 れんこん、^{しろいろ}白色こんにゃく、^{やさい}野菜、きくらげを^あ合わせ酢^すであえる。

^{がっこうきゅうしょく}学校給食では^{やさい}野菜も^{すべ}全て^{かねつ}加熱して^{つく}作ります。
^{この}好みで^ふごまを振ってください。