

おうちで作ってみよう、給食メニュー



<作り方のポイント>

- ・野菜は触感が残るように、さっと茹でてください。
- ・たれはお好みで砂糖を入れてもおいしく食べられます。

【おなか和え】	4人分量	切り方	作り方
もやし	1/2袋		①野菜は茹でて冷却する。
キャベツ	葉3枚	千切り	②☆の調味料は合わせてレンジで加熱する。
にんじん	1/6本	千切り	③野菜に②を混ぜ合わせ、かつお節を加える。
こまつな	3株	2.5cm幅	
☆しょうゆ	小さじ2		
☆酒	小さじ1/2		
☆みりん	小さじ1/2		
☆だし汁	小さじ1		
かつお節	好みの量		