

## 給食レシピ紹介

ちりめんじゃこは骨ごと食べられるため、カルシウムをたくさん取ることができます。カリカリに炒って野菜と和えると、ちりめんじゃこの食感が楽しめます。



料理名		じゃこ和え	
			
材料	5人分	作り方	
にんじん	3cm	①	にんじん・きゅうりは、千切り。もやしは、洗う。
きゅうり	1/3本		野菜を茹でて冷ます。
ほうれん草	3株	②	ほうれん草は、茹でてから食べやすい大きさに切る。
もやし	1/2袋	③	ちりめんじゃことごまは、炒って冷ます。
ちりめんじゃこ	5g	④	醤油とごま油を混ぜて、ドレッシングを作る。
醤油	大さじ1/2	⑤	ごま以外を和えて器に盛り付け、ごまをふる。
ごま油	小さじ1/2		
白すりごま	少々	♡	ごまは多めでも、香りが立ちおいしくいただけます。