

## 給食メニュー紹介

## 給食だより

2月の献立から、3日(金)に登場する「ほうれん草の白和え」を紹介します。

節分には白和えを食べる地域があります。みなさんのご家庭でもいかがでしょうか。

### 【ほうれん草の白和え】

材料(4人分)

- |          |        |                  |
|----------|--------|------------------|
| ・ほうれん草   | … 90g  | … ゆでて食べやすい大きさに切る |
| ・にんじん    | … 30g  | … 皮をむいて千切りにする    |
| ・板こんにゃく  | … 45g  | … 短冊に切りあく抜きをする   |
| ・干ししいたけ  | … 4g   | … 戻して千切り         |
| ・しょうゆ    | … 小1/2 |                  |
| ・さとう     | … 小1/2 |                  |
| ・とうふ     | … 80g  | … 水切りしておく        |
| ・いりごま(白) | … 小1強  |                  |
| ・しょうゆ    | … 小1   |                  |
| ・さとう     | … 小1/2 |                  |
| ・ごまペースト  | … 4g   |                  |

下準備



### ☆ 作り方 ☆

- ①干ししいたけの戻し汁にしょうゆ・砂糖を加え、にんじん、こんにゃく、干ししいたけを煮て、汁けを切る。
- ②炒りゴマをすり、しょうゆ・さとう・ごまペーストを加え混ぜる。さらに水切りした豆腐を加えてすりませる。
- ③ゆでたほうれん草と②を入れて和える。