

学校給食レシピ

野菜のしょうがじょうゆがけ

副 菜



1人分
エネルギー
12kcal
食塩相当量
0.4g

材料・下準備 (4人分)

こまつな	1/2束 (150g)	ーざく切り	
にんじん	1/3本 (50g)	ー細切り	
しょうゆ	小さじ2 (12g)		} 合わせておく(A)
みりん	小さじ1/4 (1.5g)		
しょうが (チューブ)	1.5cm程度		

作り方

- 野菜をゆでて水にさらし、水気をきる。
または、野菜を600W3分でレンジ加熱する。
(電子レンジの場合、こまつなの苦みが少し残るので、
野菜が苦手な方はゆでるのがおすすめです。)
- 食べる直前に、1とAを和える。

ワンポイントメモ

こまつなは、カルシウムや鉄分が豊富に含まれており、成長期のお子さまにはおすすめの食材です！



区ホームページに、学校給食に関する情報を掲載しています

食育動画は
こちら



給食レシピは
こちら

