

～作ってみよう！給食レシピ ①～

いそか
磯香あえ

ちりめんじゃことりの磯の香りと食べやすい味付けが子どもたちに人気の一品です。炒ってカリカリにしたちりめんじゃこがとても香ばしいです。



<材料(4人分)>

ちりめんじゃこ	小さじ3 (8g)
キャベツ	2枚 (100g)
にんじん	3cm (30g)
もやし	1/2袋 (100g)
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1強
味付けのり	4枚

※ちりめんじゃこをレンジでから炒りする場合
ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① キャベツは5mm幅、にんじんは千切りにする。
- ② キャベツ、にんじん、もやしをなべでサッとゆで、流水で冷まし、しばしておく。
(電子レンジ(600W)の場合は、2分加熱をする。)
- ③ ちりめんじゃこをフライパンでから炒りし、冷ましておく。(電子レンジの場合は右を参照⇒)
- ④ 野菜とちりめんじゃこ、しょうゆ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑤ 食べる直前にのりをちぎって混ぜる。
(給食では食べるときに自分でちらしのりを混ぜて食べます。)

※電子レンジでから炒りするには・・・



耐熱容器にじゃこと
ごま油を入れ、
よく混ぜる。



キッチンペーパー
をかぶせ、輪ゴム
で止める。

電子レンジ(600w)で1分加熱



しょうゆ、マヨネーズと混ぜ合わせる。



ちぎったのりをのせて
できあがり