

# 給食メニューを

## 作ってみよう！

### じゃこ和え

#### 材料（1人分）

ちりめん	3 g
にんじん	5 g
白菜	30 g
小松菜	10 g
昆布パウダー	0.01 g
みりん	0.9 g
砂糖	0.5 g
うす口醤油	2.4 g

#### 作り方

- ① にんじんはせん切り、白菜は0.5cmに、小松菜は3cmぐらいに切る。
- ② たれを作る。  
調味料を加熱する→冷ます。
- ③ にんじん・白菜・小松菜・ちりめんを蒸し（加熱し）、冷ます。
- ④ ②と③を合わせる。



不足しがちなカルシウムが  
たっぷりとれる和え物です。  
身近にある材料で簡単にでき  
ますよ。