

給食メニューを

作ってみよう！

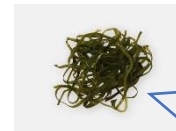
昆布和え

材料（1人分）

にんじん.....5 g
 白菜.....30 g
 小松菜.....10 g
 刻み昆布.....1.6 g
 みりん.....0.6 g
 うす口醤油.....0.34 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・小松菜を蒸し（加熱し）、冷ます。
- ④ ②と③を合わせる。



昆布のぬめりは、昆布がこすれたり、岩に当たった時に傷つかないようにする役割があります。
 ぬめりは胃の炎症や潰瘍を防ぐ効果があります。